WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK POŚWIĘCONY SPRAWOM KULTURY FIZYCZNEJ

10—11

1 9 4 9

TREŚĆ:

PRENUMERATA: roczna 1 000 zł; półroczna 500 zł; cena pojedyncz. n-ru 100 zł; dla członków Koła Absolw. AWF i studentów uczelni WF roczna 800 zł; półroczna 400 zł; cena pojedyncz. numeru 100 zł.

KONTO PKO Nr I-8000 z zaznaczeniem: Prenumerata miesięcznika Wychowanie Fizyczne.

Nr 1964 — Z. G. P. W. — B-95634

WYCHOWANIE FIZYCZNE

MIESIĘCZNIK
POŚWIĘCONY
SPRAWOM
KULTURY
FIZYCZNEJ

PAŹDZIERNIK – LISTOPAD
1 9 4 9

ROK III (XXIII) NR 10 – 11

GŁÓWNY URZĄD KULTURY FIZYCZNEJ

REDAGUJE KOMITET REDAKCYJNY

Redakcja: Warszawa, ul. Marszałkowska 58 — Główny Urząd Kultury Fizycznej
Administracja: Warszawa, Al. Jerozolimskie 55



„REWOLUCJA PAŹDZIERNIKOWA, PODWAŻAJĄC IMPERIALIZM, STWORZYŁA RÓWNOCZEŚNIE W POSTACI PIERWSZEJ DYKTATURY PROLETARIATU POTĘŻNĄ I JAWNĄ BAZĘ ŚWIATOWEGO RUCHU REWOLUCYJNEGO, KTÓREJ RUCH TEN PRZED TYM NIGDY NIE MIAŁ I NA KTÓREJ MOŻE SIĘ TERAZ OPRZEĆ. STWORZYŁA POTĘŻNY I JAWNY OŚRODEK ŚWIATOWEGO RUCHU REWOLUCYJNEGO, KTÓREGO RUCH TEN PRZED TEM NIGDY NIE MIAŁ I WOKÓŁ KTÓREGO MOŻE ON SIĘ TERAZ SKUPIAĆ ORGANIZUJĄC JEDNOLITY FRONT REWOLUCYJNY PROLETARIUSZY I NARODÓW UCISKANYCH WSZYSTKICH KRAJÓW PRZECIW IMPERIALIZMOWI".

STALIN

UCHWAŁA BIURA POLITYCZNEGO KC PZPR W SPRAWIE KULTURY FIZYCZNEJ I SPORTU

W dniu 28 września 1949 roku Biuro Polityczne Komitetu Centralnego Polskiej Zjednoczonej Partii Robotniczej powzięło uchwałę w sprawie kultury fizycznej i sportu.

Uchwała składa się z trzech części, z których pierwsza mówi o znaczeniu i roli wychowania fizycznego i sportu w Polsce Ludowej, druga zawiera ocenę osiągnięć i braków obecnego stanu, trzecia zaś formułuje zadania, jakie stoją przed odpowiedzialnymi za tę dziedzinę życia czynnikami.

W pierwszej części uchwały czytamy:

Jednym z najważniejszych elementów budowy podstaw socjalizmu w Polsce Ludowej jest wychowanie nowego człowieka świadomego twórcy nowego sprawiedliwego ustroju.

W procesie tego wychowania poważną rolę spełniają wychowanie fizyczne i sport, które poprzez podnoszenie sprawności fizycznej i stanu zdrowia narodu, przysposabiając go do wydatnej pracy i obrony ludowej ojczyzny. Stają się one ważnym czynnikiem społecznej aktywizacji i wychowania młodzieży. Stąd też zagadnienie kultury fizycznej wyrasta do problemu wielkiej wagi, który winien stać się przedmiotem szczególnej opieki ze strony naszej Partii.

„Należy bardziej niż dotychczas doceniać sprawę wychowania fizycznego młodzieży i ruchu sportowego, otoczyć go należną troską i opieką partyjną" — (B. Bierut).

Kultura fizyczna Polski Ludowej obciążona jest nie tylko olbrzymimi zniszczeniami okresu wojny i hitlerowskiej okupacji, ale także niesławnym spadkiem burżuazyjnego sportu Polski przedwrześniowej.

Sanacyjne rządy wykorzystywały sport do odciągania uwagi młodzieży i mas pracujących od walki, jaką toczyła klasa robotnicza. Następnie uchwała stwierdza, że organizacje sportowe, kierowane przez sanacyjnych dygnitarzy, wychowywały swych członków w aspołecznym duchu nacjonalizmu i szowinizmu. Rządy te celowo odsuwały wieś od kultury fizycznej, utrzymując ją w stanie zacofania kulturalnego i gospodarczego.

W przeciwieństwie do tego w ustroju demokracji ludowej zmierzającej do socjalizmu, kultura fizyczna służy najszerszym masom pracującym miasta i wsi.

W uchwale czytamy dalej:

„Polska zmierzająca do socjalizmu winna być krajem zdrowych i mocnych ludzi, radujących się życiem, którym wychowanie fizyczne i sport wyrabia siłę woli, opanowanie i odwagę, wytrzymałość na trudy i umiejętność zespołowego życia i wysiłku, ludzi przygotowanych do pracy dla Ludowej Ojczyzny i do obrony w razie potrzeby jej granic.

Powszechne wychowanie fizyczne i masowy sport w Polsce Ludowej, to pomnożenie sił budowniczych Polski Socjalistycznej, jeden ze środków wychowania w duchu międzynarodowej solidarności sił postępu, to jeden ze środków walki o trwały i demokratyczny pokój".

Po przeprowadzeniu przez Biuro Polityczne KC PZPR w części drugiej uchwały oceny osiągnięć i braków wychowania fizycznego i sportu, w części trzeciej czytamy:

„Doceniając ogromne znaczenie wychowania fizycznego i sportu dla podniesienia stanu zdrowia, tężyzny fizycznej oraz wszechstronnego rozwoju młodzieży i mas pracujących, Biuro Polityczne wzywa do usunięcia istniejących braków i niedociągnięć i wysuwa jako główne zadania— UPOWSZECHNIENIE KULTURY FIZYCZNEJ I PODNIESIENIE POZIOMU IDEOWEGO I WYCHOWAWCZEGO RUCHU SPORTOWEGO.

Dla wykonania tych zadań Biuro Polityczne zaleca:

1. Poddanie spraw kultury fizycznej i sportu jednolitemu, państwowo-społecznemu kierownictwu i kontroli, jakim będzie Główny Komitet Kultury Fizycznej przy Radzie Ministrów.

2. Zwrócenie szczególnej uwagi na ogromną rolę, jaką ma do spełnienia ZMP w dziedzinie kultury fizycznej, która winna stanowić bardzo ważny odcinek w pracy politycznej, ideowo-wychowawczej i organizacyjnej Związku Młodzieży Polskiej. Zagadnienia WF i Sportu winny systematycznie stawać na porządku dziennym obrad terenowych Zarządów ZMP, a poszczególne koła Związku winny pobudzać i kontrolować prace swych członków w klubach, kołach i zespołach sportowych.

Młodzież ZMP-owska winna stać się aktywem ruchu sportowego, winna szerzyć młodzieńczy entuzjazm i przodować w walce o upowszechnienie kultury fizycznej i jej ideologiczne oblicze. Należy wykorzystać cenne, wychowawcze zalety sportu dla walki z przejawami demoralizacji, alkoholizmem, o wyższy poziom moralny młodego pokolenia.

3. Zapewnienie przez PKPG w 6-letnim planie gospodarczym niezbędnych środków na produkcję sprzętu sportowego, rozbudowę urządzeń sportowych oraz rozwój organizacji wychowania fizycznego i sportu, umożliwiając rzeczywiste upowszechnienie kultury fizycznej.

4. Rozszerzenie systemu szkolenia kadr fachowych, dbałość o właściwy dobór kandydatów spośród młodzieży robotniczej i chłopskiej, otoczenie kadry fachowej i uczelni WF opieką polityczną i wychowawczą oraz podniesienie ich poziomu naukowo-metodycznego.

5. Podwyższenie poziomu wychowania fizycznego uczącej się młodzieży i pełna realizacja obowiązku wychowania fizycznego szczególnie na wsi, poprzez wykonywanie obowiązującego programu WF, zwiększenie zaopatrzenia w sprzęt i urządzenia sportowe oraz planowe szkolenie nauczycieli WF i stworzenie im odpowiednich warunków pracy.

6. Zwiększenie zainteresowania i pomocy związków zawodowych dla Zrzeszeń Sportowych, zabezpieczenie w Zrzeszeniach właściwego poziomu ideologicznego i wychowawczego, rozbudowę działalności Zrzeszeń przez uaktywnienie kół sportowych i organizowanie ich na wszystkich większych zakładach pracy, wyłanianie do pracy w Zrzeszeniach aktywu związkowego i nowych młodych kadr działaczy — przede wszystkim z ZMP — oraz o wytworzenie wysokiego poziomu moralnego i ideowego sportu związkowego.

7. Zwiększenie opieki ideologicznej oraz pomocy organizacyjnej i materialnej ze strony Państwa, Związku Samopomocy Chłopskiej, Związku Młodzieży Polskiej, Powszechnej Organizacji „Służba Polsce" i Związków Zawodowych dla sportu wiejskiego, uaktywnienie Rad Sportu Wiejskiego, zwiększenie ilości i podniesienie poziomu pracy Ludowych Zespołów Sportowych. Zrzeszenia sportowe, działające na terenie miasta, winny stworzyć ekipy łączności sportowej ze wsią.

8. Uwzględnienie w wychowaniu fizycznym i sporcie potrzeb przysposobienia wojskowego, w szczególności w sporcie w wojsku i służbie bezpieczeństwa publicznego oraz nadanie właściwych form organizacyjnych sportowi wojskowemu.

9. Stworzenie bazy naukowej i zmobilizowanie pracowników naukowych, teoretyków i praktyków wychowania fizycznego do przezwyciężenia wstecznych teorii, odrywających tę dziedzinę od życiowych potrzeb wychowania i rozwoju ludowej młodzieży, i opracowania w oparciu o bogate doświadczenie teorii i praktyki radzieckiej i własne postępowe osiągnięcia, jednolitego systemu wychowania fizycznego.

10. Rozszerzenie i uatrakcyjnienie form masowego wychowania fizycznego przez rozpracowanie programu masowych imprez i akcji sportowych oraz opracowanie Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej, jako ważnego czynnika i sprawdzianu rozwoju kultury fizycznej.

11. Stworzenie warunków sprzyjających osiągnięciu na bazie masowego wychowania fizycznego najwyższych wyników w wyczynach sportowych zawodników i zespołów. Wprowadzenie państwowej klasyfikacji sportowej oraz jednolitego systemu rozgrywek w poszczególnych gałęziach sportu, które umożliwią wychowanie i wyłonienie nowych kadr utalentowanych sportowców.

12. Zapewnienie wszystkim uprawiającym wychowanie fizyczne i sport należytej opieki lekarskiej.

13. Mobilizowanie szerokiego aktywu do dobrowolnej społecznej pracy w wychowaniu fizycznym i ruchu sportowym, ze szczególnym uwzględnieniem udziału dziewcząt i kobiet, otoczenie opieką ideologiczną i podniesienie znaczenia działaczy kultury fizycznej i czołowych sportowców, jako przodowników ważnego odcinka działalności społecznej, przez ustanowienie dla najlepszych z nich specjalnych zaszczytnych tytułów i odznaczeń, jak: zasłużony działacz kultury fizycznej, zasłużony mistrz sportu.

14. Podniesienie poziomu ideologicznego i fachowego propagandy w zakresie kultury fizycznej oraz szerszego wykorzystania wydawnictw prasy, filmu i radia dla popularyzacji osiągnięć i doskonalenia wychowania fizycznego i ruchu sportowego.

Dla zapewnienia pomocy w wykonaniu postanowionych zadań oraz dla zabezpieczenia politycznego kierownictwa w sprawach kultury fizycznej, Biuro Polityczne postanawia:

ZOBOWIĄZAĆ ORGANIZACJE PARTYJNE DO ZWIĘKSZENIA ZAINTERESOWANIA ORAZ DO OKAZYWANIA KONKRETNEJ POMOCY ORGANIZACJOM WYCHOWANIA FIZYCZNEGO I SPORTU.

HENRYK SZEMBERG

SPORT NA NOWYM ETAPIE *)

W okresie wzmagającej się walki o upowszechnienie kultury, o wszechstronny rozwój mas ludowych i właściwe wychowanie naszej młodzieży rośnie zainteresowanie sprawami kultury fizycznej. Bardzo często jednak spotykamy się jeszcze z niezrozumieniem znaczenia kultury fizycznej i jej roli w życiu społecznym. W wielu wypadkach traktuje się kulturę fizyczną, a w szczególności sport, bardzo jednostronnie, jako odpoczynek i rozrywkę czy też zabieg profilaktyczny dla utrzymania zdrowia. Olbrzymia większość „kibiców" tłumnie zapełniających trybuny naszych boisk podczas meczu piłki nożnej jest całkowicie przekonana, że właściwa wartość gry i w ogóle sportu polega na atrakcyjności dostarczającego silnych wrażeń widowiska.

Temu niezrozumieniu, a często i niedocenianiu kultury fizycznej kładzie kres doniosła Uchwała powzięta we wrześniu br. przez Biuro Polityczne KC PZPR.

We wstępnej części Uchwały czytamy:

„Jednym z najważniejszych elementów budowy podstaw socjalizmu w Polsce Ludowej jest wychowanie nowego człowieka, świadomego twórcy nowego, sprawiedliwego ustroju.

W procesie tego wychowania poważną rolę spełniają wychowanie fizyczne i sport, które poprzez podnoszenie sprawności fizycznej i stanu zdrowia narodu przysposabiają go do wydajnej pracy i obrony Ludowej Ojczyzny. Stają się one ważnym czynnikiem społecznym aktywizacji i wychowania młodzieży".

I dalej:

„Polska zmierzająca do socjalizmu winna być krajem zdrowych i mocnych ludzi, radujących się życiem, którym wychowanie fizyczne i sport wyrobią siłę woli, opanowanie i odwagę, wytrzymałość na trudy i umiejętność zespołowego życia i wysiłku, ludzi przygotowanych do pracy dla Ludowej Ojczyzny i do obrony w razie potrzeby jej granic.

Powszechne wychowanie fizyczne i masowy sport w Polsce Ludowej—to pomnożenie sił budowniczych Polski Socjalistycznej, jeden ze środków wychowania w duchu międzynarodowej solidarności sił postępu, to jeden ze środków walki o trwały i demokratyczny pokój".

---

*) „Nasza Myśl" Nr 11 1949 r.

Kulturę fizyczną rozumiemy więc jako całokształt działalności państwowej i społecznej, która zmierza do wszechstronnego fizycznego i psychicznego wychowania człowieka, do wzmocnienia jego zdrowia i doskonalenia sprawności fizycznej. Jak z tego wynika, kultura fizyczna jest ważnym czynnikiem wychowania młodzieży, przysposobienia narodu do pracy produkcyjnej i obrony niepodległości oraz skupienia mas wokół przodujących organizacji masowych i włączenia ich do aktywnego życia społeczno-politycznego.

Od tej roli kultury fizycznej w warunkach budownictwa socjalistycznego różnią się zasadniczo cele, jakie przyświecają wychowaniu fizycznemu i sportowi w ustroju kapitalistycznym.

Pod obłudną maską apolityczności i nadklasowości kultura fizyczna jest tam jednym z narzędzi wychowania narodu w duchu ideologii burżuazyjnej, jednym ze środków odciągania uwagi mas pracujących, a szczególnie młodzieży, od rewolucyjnej walki klasy robotniczej oraz czynnikiem przygotowania zautomatyzowanego żołnierza dla wojen imperialistycznych.

Takim też celom służył ruch sportowy w Polsce przedwojennej. Organizacje sportowe, kierowane z reguły przez sanacyjnych dygnitarzy, wychowywały swych członków w duchu nacjonalizmu i szowinizmu. Konkurencyjne walki międzyklubowe, które stanowiły często źródło dochodów dla wysoko postawionych protektorów sportu, nie miały nic wspólnego ze szlachetnym współzawodnictwem sportowym. O rozwoju poszczególnych dziedzin sportu decydowała, zgodnie z prawami kapitalistycznego rynku, ich dochodowość.

Tak np. w stopniu zupełnie niewspółmiernym do rzeczywistych jej walorów rozwinęła się piłka nożna, a inne o wiele bardziej wartościowe dla zdrowia młodzieży rodzaje sportu, jak lekkoatletyka i pływanie, nie miały właściwych warunków rozwoju. Nie było zupełnie sportu na wsi, utrzymywanej celowo w stanie zacofania. Istniejące obok elitarnego sportu bardziej masowe organizacje, jak „Strzelec“ czy „Sokół“, były wyraźnym narzędziem faszyzacji młodzieży i podporządkowania jej bezpośrednim wpływom reakcyjnej ideologii. Nieliczne kluby fabryczne nie były bynajmniej wyrazem troski fabrykanta o zdrowie, odpoczynek czy rozrywkę człowieka pracy, lecz stanowiły dodatkowe źródło wyzysku — w tym wypadku talentu sportowego młodzieży robotniczej, a nierzadko służyły wychowaniu odszczepieńców, zdrajców klasy robotniczej.

Jeśli mimo to sport odnosił w okresie przedwojennym pewne sukcesy, szczególnie w postaci indywidualnych osiągnięć, przypisać to należy wszechstronnemu uzdolnieniu naszej młodzieży oraz wysiłkowi grupy postępowych działaczy i wychowawców fizycznych, którzy idei kultury fizycznej poświęcili całą swoją energię i zapał.

Polska Ludowa stworzyła dla rozwoju kultury fizycznej nowe, nigdy przedtem nieosiągalne warunki. Kultura fizyczna była jednak — jak stwierdza Uchwała BP PZPR — poważnie obciążona — „nie tylko olbrzymimi zniszczeniami okresu wojny i okupacji, ale także niesławnym spadkiem burżuazyjnego sportu Polski przed-

wrześniowej". Trzeba stwierdzić, że w pierwszym okresie powojennym — wobec ogromu zadań politycznych i gospodarczych — władza ludowa poświęcała sprawom kultury fizycznej mało uwagi. W wyniku tego odrodziły się przedwrześniowe formy organizacyjne w postaci odrębnych związków dla różnych gałęzi sportu i niezależnych klubów mieszczańskich.

Z biegiem czasu zaczęły się organizować robotnicze i młodzieżowe kluby sportowe. Pomimo jednak pewnych osiągnięć okres ten nie przyniósł zasadniczych zmian, które by umożliwiły rozpoczęcie planowej akcji upowszechnienia wychowania fizycznego i sportu.

Dopiero w ostatnich dwu latach dzięki olbrzymim politycznym, gospodarczym i kulturalnym osiągnięciom naszego państwa ludowego i w oparciu o najlepsze na świecie wzory masowego sportu radzieckiego można było przeprowadzić zasadnicze zmiany, których wyrazem stały się nowe postępowe formy organizacyjne ruchu sportowego oraz ścisłe jego powiązanie z politycznym i kulturalnym rozwojem kraju.

Działalność w dziedzinie wychowania fizycznego i sportu stała się ważnym odcinkiem pracy organizacji młodzieżowych, Związków Zawodowych i ZSCh. Zgodnie z zasadniczym założeniem objęcia systematycznym wychowaniem fizycznym najszerszych mas pracujących oraz młodzieży miast i wsi, podstawowym ogniwem dobrowolnego ruchu sportowego stało się koło sportowe w zakładzie pracy i na uczelni — w mieście oraz ludowy zespół sportowy — jednolita terenowa organizacja na wsi. Zgodnie z demokratycznymi założeniami ruchu jego władze organizacyjne na wszystkich szczeblach wybierane są przez ogół członków. Koła sportowe przy zakładach pracy skupione są w dziewięciu Zrzeszeniach Sportowych, które działają pod bezpośrednią — ideologiczną, organizacyjną i materialną — opieką i kontrolą Związków Zawodowych. Podobnie Ludowe Zespoły Sportowe kierowane są przez utworzone w tym celu przy Związku Samopomocy Chłopskiej Rady Sportu Wiejskiego. Udział w tych Radach przedstawicieli ZMP, PO „Służba Polsce" i Związków Zawodowych zapewnia Ludowym Zespołom właściwy kierunek ideowy i organizacyjny, czyniąc z nich poważną dźwignię społecznego uaktywnienia podstawowej masy młodzieży wiejskiej.

Powołanie w 1948 roku państwowego kierownictwa dla spraw kultury fizycznej i sportu w postaci Urzędów Kultury Fizycznej oraz przeznaczenie im poważnych funduszów w budżecie państwowym pozwoliło na częściową koordynację i zapoczątkowanie planowej działalności organizacji sportowych. Wzmocnił się nadzór nad pozostałymi z poprzedniego okresu Związkami Sportowymi, które sprowadzone zostały do właściwej roli fachowego kierownictwa, ustalającego przepisy i normy dla poszczególnych dziedzin sportu, organizującego rozgrywki o mistrzostwa i szkolącego sędziów i zawodników zgodnie z ogólną polityką państwa.

Ta organizacja przyniosła poważny rozwój ilościowy, który wyraża się w powstaniu 1 600 związkowych kół sportowych z 400 000 członków oraz około 3 200 Ludowych Zespołów Sporto-

wych, obejmujących około 100 000 członków. Równocześnie z ożywieniem dobrowolnego ruchu sportowego uaktywniło się w poważnym stopniu wychowanie fizyczne wśród młodzieży szkolnej i młodzieży zrzeszonej w PO „Służba Polsce“.

Sprzyjała temu przyspieszona odbudowa i rozbudowa organizacji i urządzeń sportowych stopniowy rozwój akcji szkolenia nowych kadr fachowców, organizatorów i działaczy, a także rozszerzająca się akcja wydawnicza i propagandowa w dziedzinie kultury fizycznej. Poważnym osiągnięciem na odcinku masowości i wyrazem nowego oblicza ideowego kultury fizycznej stały się zapoczątkowane w 1948 roku masowe akcje i imprezy sportowe.

Związek Młodzieży Polskiej zorganizował w swoich sztafetach— przedkongresowej w grudniu 1948 roku i lipcowej na Święto Odrodzenia 1949 r. — przeszło milion uczestników, którzy świadczyli o osiągnięciach naszej młodzieży w wielkim dziele umacniania Polski Ludowej. Majowe Biegi Narodowe skupiły pod sztandarami Święta Pracy w 1948 r. ponad 300 000, a w roku bieżącym już ponad 500 000 uczestników. W Międzynarodowym Dniu Walki o Pokój setki tysięcy zorganizowanych sportowców manifestowały na stadionach całego kraju swój udział w pomnażaniu sił budowniczych Polski Ludowej i obrońców Pokoju oraz niezłomną solidarność z międzynarodowymi siłami postępu i pokoju z wielkim Związkiem Radzieckim na czele. Pod tymi samymi hasłami przystąpiło do szlachetnego współzawodnictwa sportowego z górą pół miliona uczestników tegorocznych Marszów Szlakami Zwycięstw Armii Radzieckiej i Odrodzonego Wojska Polskiego.

Obok tych niewątpliwych osiągnięć mamy jednak szereg poważnych braków. Uchwała BP KC PZPR stwierdza: „Wychowanie fizyczne i sport nie spełniają w należytej mierze właściwych zadań politycznych i wychowawczych“.

Stan ten wypływa m. in. z niedostatecznej jeszcze koordynacji działań poszczególnych organizacji i instytucji kultury fizycznej, z braku jednolitego planu tej działalności, z niewystarczającego udziału Związku Młodzieży Polskiej w kierowaniu sprawami kultury fizycznej, z niedociągnięć w działalności instytucji kształcących kadry WF i sportu, z niedostatecznej troski o produkcję sprzętu sportowego i planową rozbudowę urządzeń sportowych.

Szczególną uwagę zwraca jeszcze Uchwała na niedostateczne objęcie ruchem sportowym mas pracowniczych zarówno na wsi jak i w mieście, na nieprzezwyciężone do końca pozostałości złych tradycji kierownictwa i handlowego podejścia do imprez i rozgrywek sportowych oraz na niedostateczną pracę ideologiczną i wychowawczą w organizacjach sportowych.

Na podstawie szczegółowej analizy dotychczasowych osiągnięć i braków, BP KC PZPR wysuwa jako główne zadanie w tej dziedzinie:

po pierwsze — upowszechnienie kultury fizycznej,

po drugie — podniesienie ideowego i wychowawczego poziomu ruchu sportowego.

Dla wykonania tych zadań konieczna jest pełna mobilizacja wszystkich sił i środków państwowych i społecznych oraz koordynacja całokształtu działalności w dziedzinie kultury fizycznej i sportu. W tym celu powołany zostanie w najbliższym czasie przy Radzie Ministrów Główny Komitet Kultury Fizycznej jako centralny państwowo-społeczny organ kontroli i kierownictwa oraz odpowiednie Komitety Wojewódzkie i Powiatowe. W skład Głównego Komitetu Kultury Fizycznej wejdą przedstawiciele wszystkich organizacji i instytucji, które prowadzą działalność w dziedzinie kultury fizycznej, jak Związek Młodzieży Polskiej, CRZZ, ZSCh, PO „SP", Ministerstwo Oświaty, CUSZ, Ministerstwo Bezpieczeństwa Publicznego, Ministerstwo Zdrowia oraz dobrowolne organizacje sportowe — Akademickie Zrzeszenie Sportowe, ZS „Gwardia" skupiający pracowników służby bezpieczeństwa, zrzeszenia sportowe „Górnik", „Kolejarz", „Budowlani", „Związkowiec", „Ogniwo", „Spójnia", „Włókniarz", „ Stal" i „Unia" skupiająca na zasadach branżowych członków związków zawodowych i ich rodziny, wreszcie Główna Rada Sportu Wiejskiego kierująca Ludowymi Zespołami Sportowymi.

W ten sposób organizacje młodzieżowe, masowe organizacje świata pracy i resorty szkolące młodzież będą miały bezpośredni wpływ na kierowanie sprawami kultury fizycznej, a jednocześnie zapewniona zostanie jednolitość akcji umasowienia ruchu sportowego.

Jednym z zadań Głównego Komitetu KF będzie realizacja opracowywanego obecnie przez Główny Urząd Kultury Fizycznej oraz zainteresowane resorty i organizacje — 6-letniego planu rozwoju kultury fizycznej. Plan ten przewiduje poważną rozbudowę istniejących i budowę wielu nowych urządzeń sportowych. W Warszawie powstanie Dom Sportu Polskiego z wielką halą na 12 000 widzów oraz Stadion Reprezentacyjny, w Łodzi wielka Hala Sportowa, w miastach wojewódzkich 14 ośrodków, wyposażonych w internaty, sale gimnastyczne, kryte pływalnie i boiska. Rozbudowane zostaną ośrodki szkolenia kadr instruktorskich — w Czerwieńsku dla Zrzeszeń Związkowych i w Przemyślu — dla wsi. Przewiduje się także poważną rozbudowę Akademii Wychowania Fizycznego im. gen. Karola Świerczewskiego w Warszawie, której pojemność zwiększy się do 1 000 studentów, budowę szkoły dla średniej kadry fachowej WF i sportu oraz stworzenie specjalnych ośrodków szkolenia dla różnych dziedzin sportu, jak Ośrodek Żeglarski w Jastarni czy Ośrodek Sportów Zimowych w Zakopanem i Zieleńcu.

Nie uwzględniając inwestycji Min. Oświaty, Wojska i Min. Bezpieczeństwa, plan 6-letni przewiduje budowę 2 500 boisk, 24 stadionów i parków sportowych, 498 pływalni otwartych i 7 krytych oraz 163 sal gimnastycznych.

Rozszerzy się również znacznie produkcja sprzętu sportowego. Dobre rozprowadzenie sprzętu zapewni scentralizowanie obrotu sprzętem przez Państwową Centralę Handlową Sprzętu Sportowego, która — w wyniku Uchwały Rady Ministrów — organizuje się już przy Głównym Urzędzie Kultury Fizycznej.

Odpowiednio do bazy materialnej rozrośnie się także akcja szkoleniowa. Akademia Wychowania Fizycznego i Studia WF w Poznaniu, Wrocławiu i Krakowie kształcić będą na 3-letnich studiach wysoko kwalifikowanych specjalistów dla potrzeb szkolnictwa średniego. Dla szkół podstawowych kształcić będą nauczycieli WF specjalne licea pedagogiczne, Technikum WF oraz roczne i 6-miesięczne kursy centralne. Krótkotrwałe kursy wojewódzkie szkolić będą kadrę instruktorów, przodowników i organizatorów dla zrzeszeń, klubów i kół sportowych.

Wykonanie zaplanowanych prac na odcinku inwestycji, sprzętu sportowego i szkolenia kadr fachowych oraz zwiększone zainteresowanie i konkretna pomoc państwa, organizacji młodzieżowych z ZMP na czele, Związków Zawodowych i Związku Samopomocy Chłopskiej stworzą warunki dla dalszego, coraz szybszego rozwoju organizacyjnego kół i zespołów sportowych, dla objęcia ruchem sportowym podstawowej części młodzieży i ludności pracującej.

Rozwojowi temu sprzyjać będą nowe, atrakcyjne formy akcji masowych, imprez i świąt sportowych oraz nowy, jednolity system rozgrywek, który obejmie najszersze masy sportowców i wyłoni z nich najbardziej utalentowanych.

W najbliższym czasie wejdzie w życie opracowana na najlepszych wzorach radzieckich nowa klasyfikacja sportowa, która ułatwi awans sportowy, uczyni bardziej atrakcyjnym współzawodnictwo i przyczyni się niewątpliwie do szybkiego podniesienia poziomu zarówno naszych reprezentacyjnych drużyn i zawodników jak i całej masy sportowców. Na doskonałym wzorze radzieckiej odznaki GTO („Gotów do pracy i obrony“) oparta jest także nasza państwowa odznaka sprawności fizycznej, której normy staną się podstawą programu obowiązkowego wychowania fizycznego w szkolnictwie i „Służbie Polsce“ oraz działalności dobrowolnych organizacji sportowych.

Poważnego wysiłku oczekujemy od naszych uczelni wychowania fizycznego oraz od naukowców-teoretyków i praktyków, przed którymi staje doniosłe zadanie opracowania — w oparciu o bogate doświadczenia nauki radzieckiej i własne postępowe osiągnięcia — jednolitego naukowego systemu wychowania fizycznego. System ten winien zapewnić naszej młodzieży prawdziwie wszechstronny rozwój przygotowując ją do wydajnej pracy i obrony Ludowego Państwa.

Decydującym warunkiem wykonania zaplanowanych prac jest nadanie naszej kulturze fizycznej właściwego oblicza ideowego. Zadanie to spoczywa na barkach przodującej organizacji młodzieżowej ZMP oraz szerokich rzesz działaczy, organizatorów i aktywistów ruchu sportowego.

Poważnym zadaniem jest również zwiększenie czujności na odcinku kadr kultury fizycznej, wyelimiwonanie wrogów i szkodników, którzy — spychani w walce klasowej na coraz węższe pozycje — chcieliby uwić sobie wygodne gniazdo w ruchu sportowym,

aby w ten sposób oddziaływać na masy młodzieży. Obok tego trzeba otoczyć większą niż dotychczas opieką ideologiczną tych doświadczonych działaczy i fachowców, którzy wraz z nami budują masowy sport dla ludzi pracy. Trzeba coraz śmielej wysuwać nowe, młode, ideowe kadry, którym należy stworzyć odpowiednie warunki do pracy.

Konieczne jest zwiększenie pracy polityczno-wychowawczej w łonie organizacji sportowych. Wypowiedziano już walkę z brakiem moralności i dyscypliny sportowej, z kaperownictwem i „mecenasostwem" — trzeba walkę tę szybko i zwycięsko zakończyć. Nie wolno dopuścić do tego, aby — jak to się często jeszcze dzieje — młody narybek sportowy nasiąkał starą atmosferą klubów wyczynowych.

Poważną rolę w tej walce odegrać może umiejętna propaganda, popularyzacja najlepszych wzorów osiągnięć sportowców Związku Radzieckiego i bratnich krajów demokracji ludowej oraz najlepszych przykładów naszych czołowych sportowców i przodujących organizacji sportowych. Walka o realizację uchwał Biura Politycznego KC PZPR to nowy etap walki o masowy i ideowy ruch sportowy, o wychowanie zdrowych, sprawnych fizycznie, mężnych i zahartowanych, świadomych budowniczych socjalizmu i obrońców pokoju.

Dr WŁODZIMIERZ MISSIURO

Prof. Uniwersytetu Warszawskiego
Kierownik Zakładu Fizjologii
Akademii Wychowania Fizycznego

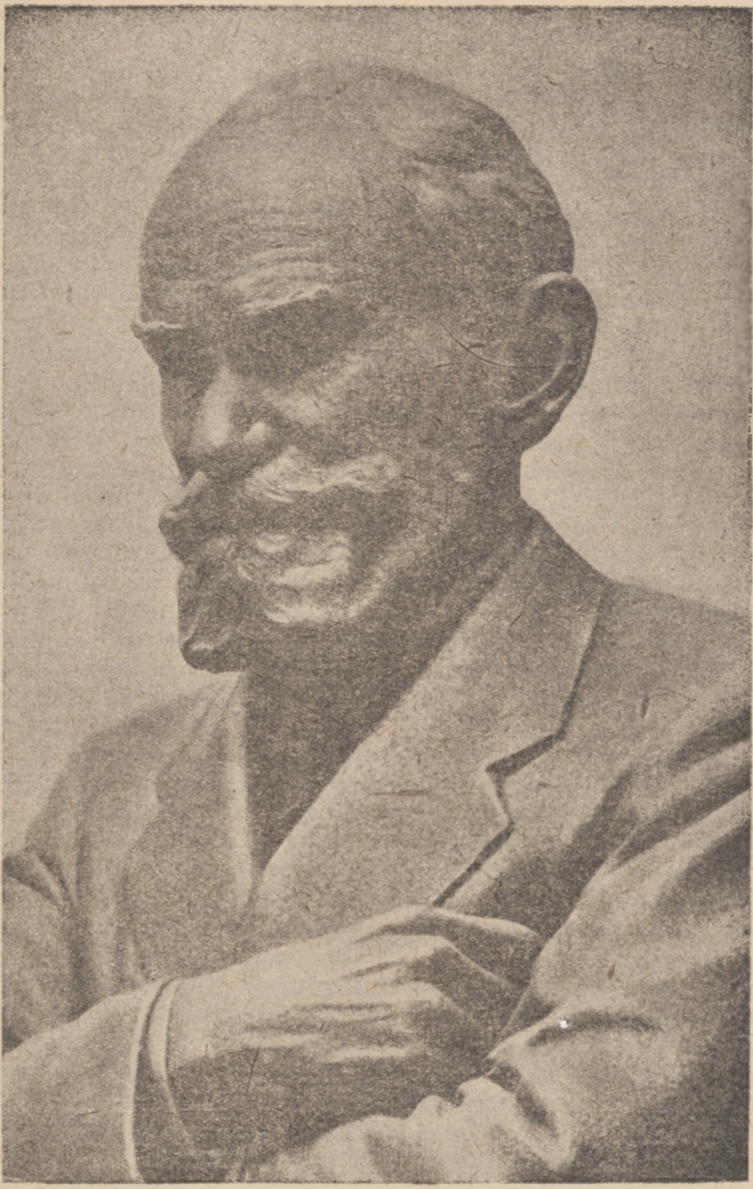
ZNACZENIE TWÓRCZOŚCI PAWŁOWA DLA WIEDZY O CZYNNOŚCI MÓZGU

W 100-LETNIĄ ROCZNICĘ URODZIN I. P. PAWŁOWA

Czterdzieści sześć lat temu, w kwietniu 1903 roku, zebrani w Madrycie na posiedzeniu członkowie Międzynarodowego Kongresu Medycznego zostali zdumieni słowami, którymi rozpoczął swój odczyt przybyły z dalekiej Rosji I. P. Pawłow. W ślad za sensacyjnym brzmieniem tematu „Eksperymentalna psychologia i psychopatologia zwierząt“ zabrzmiały słowa: „Wynosząc język faktów ponad najlepsze krasomówstwo pozwalam sobie przystąpić od razu do tego eksperymentalnego materiału, który uprawnia mnie do zabrania głosu na ten temat mego odczytu“... Słowom mówiącego przysłuchiwano się tym uważniej, że wypowiadał je nie początkujący, nikomu jeszcze nieznany badacz, lecz jeden z ogólnie uznanych autorytetów naukowych, znajdujący się w przede dniu (1904) wyróżnienia go nagrodą Nobla.

Treścią rewelacyjnego doniesienia Pawłowa było przedstawienie konkretnych wyników badań nad czynnością gruczołów ślinowych w różnych warunkach fizjologicznych oraz wykrycie, że nerwowa regulacja funkcji tych gruczołów uzależniona jest również od wpływów psychicznych. Ten odczyt wraz z artykułem pt. „O psychicznej sekrecji gruczołu ślinowego“, ogłoszony w 1904 roku zapoczątkowują drugi z kolei kilkudziesięcioletni okres pracy Pawłowa i jego szkoły, stwarzając nową epokę w metodologii i naświetleniu najbardziej złożonych czynności mózgu.

Pomostu pomiędzy długą serią kapitalnych prac w zakresie fizjologii trawienia a przejściem do nietkniętej przez ścisłe badania dziedziny najwyższych funkcji nerwowych dostarczyła doprowadzona przez Pawłowa do doskonałości metoda eksperymentu operacyjnego. Zastąpiła ona dotąd stosowane próby wyświetlenia funkcji kory półkul mózgowych przez elektryczne lub też chemiczne drażnienie poszczególnych odcinków korowych lub przez ich niszczenie. Wykorzystywano również kliniczne przypadki uszkodzenia mózgu u człowieka, obserwując jednocześnie funkcję jego sfery czuciowej za pomocą metody introspekcji. Zarówno zakłócające wpływy patologicznych uszkodzeń kory mózgowej na przejawy



I. P. Pawłow

psychiczne człowieka jak i niemożliwość identyfikowania tych ostatnich z „psychicznym“ podłożem zachowania się zwierząt nasuwały w dotychczasowych studiach czynności mózgu nieprzezwyciężone trudności.

Pozostając pod silnym wrażeniem materialistycznej koncepcji Seczenowa o odruchowej naturze najbardziej złożonych zjawisk świadomości ludzkiej, Pawłow wytrwale poszukiwał dróg do zastąpienia sztucznego drażnienia i uszkodzenia poszczególnych części mózgu przez eksperyment istotnie fizjologiczny.

Poszukiwaną metodę znalazł w zaproponowanej przez siebie technice badania fizjologii trawienia. Punktem wyjścia do badań mózgu posłużyły eksperymenty nad odruchową regulacją gruczołu ślinowego w naturalnych warunkach nieuszkodzonych tkanek. Uwadze tak wnikliwego badacza, jakim był Pawłow, nie mógł ujść od dawna znany fakt, że wydzielnicza część gruczołów, odbywająca się zasadniczo przy zetknięciu pokarmu ze śluzówką jamy ustnej, poprzedzana jest wydzielaniem już na sam zapach, widok pokarmu jak również w odpowiedzi na inne bodźce, towarzyszące okolicznościom posiłku. Wykrycie odruchowego charakteru tego rodzaju psychicznego wydzielania śliny wykazało jednocześnie związek tej reakcji z funkcją kory półkul mózgowych.

W rezultacie systematycznych oraz coraz głębszych studiów Pawłow ustala, że reakcje zależne od czynności kory jak również te, które są oparte na czynności niższych odcinków układu nerwowego, są wynikiem działania bodźca na narzady czuciowe (receptory) i przychodzą do skutku w następstwie doprowadzenia tego stanu pobudzenia do ośrodków nerwowych oraz z tych ostatnich poprzez wspólną drogę odśrodkową do narządu wykonawczego (efektora).

W odróżnieniu od odruchów wrodzonych typowych dla każdego gatunku zwierzęcia Pawłow odróżnił czynności odruchowe nabyte, powstające przy warunkach wielokrotnego zbiegania się odruchu bezwzględnego z obojętnym zewnętrznym bodźcem. Oba rodzaje czynności odruchowych różnią się tym, że powstawanie nowych reakcji odruchowych na tle wrodzonych odruchów jest następstwem działania na ustrój od chwili jego przyjścia na świat nieustającego potoku bodźców.

W wyniku swych badań Pawłow potwierdził zatem całkowicie tezę Seczenowa o odruchowym charakterze aktywności półkul mózgowych. Ustalił jednocześnie, że najwyższe czynności układu nerwowego ośrodkowego podporządkowane są zasadniczym prawom odruchowych mechanizmów reszty układu nerwowego, podkreślił on, że wyróżniającą cechą funkcji korowych jest jednak niezwykła plastyczność w powstawaniu czasowych lub utrwalonych połączeń międzyośrodkowych, zapewniająca aktywności mózgowej nieograniczone możliwości rozwojowe.

Wykrycie praw kształtowania odruchów nabytych, oznaczonych przez Pawłowa jako odruchy warunkowe, otworzyło tą drogą przed fizjologią szerokie możliwości wkroczenia eksperymentu

do nietkniętej dotąd dziedziny funkcji kory mózgowej. Została opracowana obiektywna metoda do analizy wrodzonych mechanizmów nerwowych oraz procesów powstawania i doskonalenia czynności nabytych w ciągu doświadczenia indywidualnego. Ścisłą metodę fizjologiczną zastosowano po raz pierwszy do badania złożonego świata funkcji psychicznych. Stworzone zostały podstawy do psychologii materialistycznej, psychologii, która odtąd wkracza do dziedziny wiedzy przyrodniczej.

Jakież są tezy harmonijnego gmachu słynnej teorii odruchów warunkowych?

W myśl tej teorii odruch warunkowy, stanowiący podstawową jednostkę funkcji ośrodków korowych, jest według słów Pawłowa „syntetycznym aktem, polegającym na tym, że przy zbieganiu się w czasie jakiegokolwiek bądź zewnetrznego bodźca (np. dźwięku o określonym charakterze i natężeniu) z określoną czynnością organizmu (np. wydzielania śliny przy podawaniu pokarmu), po pewnym czasie bodziec ten zaczyna sam przez się wywoływać tę czynność". Zewnetrzny, obojętny bodziec, na krótko poprzedzający podawanie pokarmu, stanowi tzw. bodziec warunkowy. Wielokrotnie wzmacniany przez bodziec bezwzględny (podawanie pokarmu) zaczyna on po pewnym czasie sam wywoływać normalną funkcję ślinianki. Powstające zjawisko wydzielania śliny w odpowiedzi na dźwięk dzwonka lub sygnał świetlny jest znanym każdemu laikowi przykładem najprostszych postaci odruchów warunkowych. Kształtują się one w rezultacie czasowego połączenia pobudzeniu dwu lub kilku czuciowych ośrodków kory mózgowej ze skierowaniem pobudzenia na wspólną drogę do neuronów efektora, czyli narządu wykonawczego.

W świetle rozporządzalnych dziś wiadomości o funkcji neuronów mechanizm odruchu warunkowego sprowadza się zatem do synaptycznych połączeń pobudzeniowych między dwoma czuciowymi ośrodkami sprężynowymi pod wpływem ich jednoczesnego pobudzenia.

Wytworzenie tego rodzaju nowej recepcyjnej (czuciowej) części łuku odruchu bezwarunkowego jest wynikiem powtarzania się jednoczesnego działania bodźców warunkowego i bezwarunkowego. Nieodzownym warunkiem do tego rodzaju przemiany jakiegokolwiek bądź zewnętrznego lub wewnętrznego obojętnego bodźca w warunkowy jest przede wszystkim, by siła danego bodźca była wystarczająca do pobudzenia któregoś z narządów czuciowych zewnętrznych lub wewnętrzynch (ekstero lub interoreceptora). Działanie tego obojętnego bodźca powinno na krótko (10—30 sek.) poprzedzać bodziec bezwarunkowy. Ten ostatni w ciągu kształtowania się nowego połączenia międzyośrodkowego wzmacnia efekt obojętnego bodźca, przemienianego w warunkowy.

Początkowe działanie bodźca lub sygnału czuciowego wywołuje w korze mózgowej stan pobudzenia o charakterze rozlanym. Ta skłonność pobudzenia ośrodkowego do promieniowania na szersze

obszary korowe jest wynikiem częściowego nakładania się ośrodków pobudzenia głównego warunkowego bodźca z ośrodkami pobudzenia dodatkowych bodźców czuciowych. Omawiane zjawisko przejściowej generalizacji procesu torowania nowych połączeń neuronowych może wywołać uwarunkowanie odruchu bezwarunkowego od jednoczesnego działania zbliżonych w swym charakterze kilku czuciowych sygnałów. Do wytworzenia niezbędnej koncentracji pobudzenia i ukształtowania się wyspecjalizowanego odruchu warunkowego konieczne jest, by pobudzenie czuciowe, odgrywające rolę warunkowego bodźca, ulegało stałemu wzmacnianiu przez bodziec bezwarunkowy. W wypadku działania dodatkowych bodźców czuciowych (działających na ten sam rodzaj receptora) powinny one być pozostawione bez wzmacniania. Wytwarza się wówczas ograniczenie promieniowania pobudzenia, tak że w późniejszej fazie formowania się odruchu warunkowego pozostaje aktywnym tylko określony warunkowy bodziec. W ten sposób np. z kilku tego samego typu akustycznych bodźców w rezultacie wzmacniania jednego z nich, odznaczającego się określoną długością fali, ten ostatni staje się aktywnym bodźcem warunkowym dla czynności ślinianki.

Z szeregu zbliżonych do siebie tonów dźwięku ośrodek korowy zaczyna reagować na określony ton, na który odpowiada impulsem do wydzielania. Ten proces różnicowania (dyferencjacji) bodźców powstaje, według Pawłowa, w rezultacie rozwijania się zjawisk czynnego hamowania na sąsiednich odcinkach korowych, współdziałającego z procesem koncentracji pobudzenia. Analiza przebiegu kształtowania się odruchu warunkowego potwierdziła zatem występowanie podczas aktywności kory mózgowej sprzężonych procesów pobudzania i hamowania. Między stanem pobudzenia i stanem hamowania istnieją stosunki indukcyjne, polegające na tym, że stany te wzajemnie nasilają się. Znaczniejszy stopień hamowania wpływa na zwiększenie koncentracji stanu pobudzenia i odwrotnie. „Pobudzenie i hamowanie stale łączące się ze sobą oraz bez przerwy zastępujące się wzajemnie, stanowią, jako funkcję neuronów, właściwie tylko odmienne fazy fizyko-chemicznego procesu, który odbywa się w tych neuronach pod wpływem licznych bodźców, dopływających ze świata zewnętrznego i wewnętrznego, ze wszystkich części naszego ciała, a szczególnie z innych odcinków półkul mózgowych".

Omawiany proces wzajemnej indukcji stanów pobudzenia i hamowania prowadzi stopniowo do czynnego ograniczenia rozlanego początkowo pobudzenia neuronów przez zastępowanie go stanem zahamowania (hamowanie wewnętrzne). Powstająca w następstwie koncentracja pobudzenia neuronów czuciowego analizatora kory (tzn. funkcji receptora wraz z czuciowym ośrodkiem korowym) oraz tworzenie się nowych połączeń synaptycznych decydują ostatecznie o włączeniu pobudzenia dwu lub kilku czuciowych analizatorów kory na wspólną drogę do neuronów narządu wykonawczego (efektora).

Jednoczesne istnienie na obszarach korowych tego rodzaju odcinkówześrodkowanego pobudzenia i zahamowania jest wyrazem funkcjonalnej plastyczności kory. Pobudzenie dominujące jest powiązane wzajemnymi wpływami indukcyjnymi z hamowaniem oraz może ulegać wzmacnianiu przy umiarkowanym pobudzeniu sąsiednich odcinków. Przesuwa się natomiast na inne zespoły neuronowe dopiero przy znaczniejszym pobudzeniu tych ostatnich. Ośrodki, które decydują czasowo o reakcji odruchowej, podporządkowują czynność reszty aparatu odruchowego. Są one zdolne wzmacniać stan swego pobudzenia kosztem innych procesów pobudzenia, odbywających się w układzie ośrodkowym. Słabe poboczne bodźce wzmagają aktywność ośrodków dominujących lub ośrodków już uformowanych odruchów warunkowych, wtenczas gdy bodźce zbyt silnie obniżają stan pobudzenia tych ośrodków, wywołując przewagę procesów tzw. hamowania zewnętrznego. To ostatnie, prowadząc do osłabienia i zanikania utrwalonego odruchu warunkowego, rozwija się przy działaniu silnych, zewnasileniu bodźca warunkowego. Osłabienie lub nawet całkowite wygasanie odruchu warunkowego występuje również w rezultacie hamowania wewnętrznego. Ta postać hamowania związana jest z funkcjonalnymi procesami kory, które powstają np. przy niewzmacnianiu danego odruchu warunkowego jego bodźcem bezwarunkowym.

Mechanizm odruchu warunkowego, polegający na utworzeniu czasowego połączenia międzyośrodkowego ze skierowaniem pobudzenia na wspólną drogę narządu wykonawczego (efektora), jest więc odruchowym zjawiskiem chwiejnym. Okazując skłonność do sumowania, promieniowania, wzmacniania się lub wygasania, nie ogranicza się ono do kojarzenia nowych połączeń. W niemniejszym stopniu uwarunkowanie może hamować lub znosić już istniejące zespoły odruchowe. Te same własności wykazuje np. proces uwarunkowania ujemnego, który polega na skojarzeniu obojętnego bodźca z zahamowaniem normalnego odruchu.

Przedstawiony zarys kształtowania się odruchu warunkowego nie wyczerpuje bynajmniej złożonych procesów, związanych z tym zjawiskiem. Pawłow wykrył i utorował drogę do studiów obiektywnych przejawów i praw najwyższych czynności mózgu, z których wiele jeszcze pozostaje jednak do wyświetlenia. Nadrzędność odruchu warunkowego w funkcji układu ośrodkowego, wynikająca z organicznej więzi mechanizmu tej postaci odruchu z czynnościami kory, oraz fakt niezwykłej jej plastyczności funkcjonalnej są jednak dostatecznie przekonywującymi do zrozumienia szeregu zjawisk w kształtowaniu się zmiennych reakcji zachowania się zwierzęcego ustroju w odpowiedzi na oddziaływania środowiska. Zjawiskom uwarunkowania podporządkowana jest cała bogata mozaika czuciowej powierzchni zwierzęcia. Każdy jej punkt, reprezentowany w korze mózgowej, może, jak wykazał Pawłow i jego szkoła, stać się źródłem pobudzenia ośrodków najróżnorodniejszych funkcji somatycznych. Pierwsze eksperymentalne uwarunkowanie wy-

dzielania gruczołów ślinowych, gruczołów dna żołądka, trzustki itd. zostały rozszerzone w pracach uczniów Pawłowa dowodami wytwarzania się odruchu warunkowego dla czynności wątroby, nerek, zmian we krwi, procesów oddychania, przemiany materii, pracy serca, zmian naczynioruchowych itd.

W ten sposób wykazano, że przez sygnałowy system intero- i ekstero-receptorów wszystkie bez wyjątku czynności wegetatywne podobnie do czynności układu ruchowego ujawniają funkcjonalną zależność od ośrodków korowych. W wytworzeniu odruchu warunkowego kora półkul mózgowych odgrywa rolę nieodzownego członu, łączącego receptor z efektorem. Usunięcie kory mózgowej u zwierzęcia znosi z reguły wszystkie utrwalone odruchy warunkowe. Powstawanie nowych odruchów warunkowych jest uniemożliwione.

Omawiany proces wzbogacania się odpowiedzi zwierzęcego ustroju na pobudzenie narządu czuciowego zyskuje nieograniczone możliwości również dzięki temu, że liczne sygnały wielokrotnie dopływające do półkul mózgowych z zewnętrznych i wewnętrznych narządów czuciowych mogą odgrywać rolę bodźców warunkowych przy wzmacnianiu ich przez już utrwalony odruch warunkowy. Powstające w ten sposób nowe odruchy warunkowe drugiego, trzeciego rzędu itd. rozszerzają bogaty zasób rozporządzalnych łańcuchów odruchowych. Do tego rodzaju „obrastania“ wrodzonej czynności odruchowej ogromną ilością coraz bardziej złożonych i zróżnicowanych odruchów warunkowych, które podejmują rolę sygnałowych bodźców dla funkcji, sprowadza się właściwie istota różnorodnych przejawów zachowania się i aktywności osobnika, kształtowana w długim procesie adaptacji i doświadczenia indywidualnego. Zjawisko uwarunkowania stanowi więc podstawę nieograniczonej możliwości powiększania rozporządzalnego zasobu czynnej odpowiedzi zwierzęcia na nieustający potok zewnętrznych i wewnętrznych bodźców. Jest on wyrazem plastyczności procesów ośrodkowych, ułatwiających czasowe uruchamianie nowych zespołów neuronów pośredniczących.

Ustalenie zasadniczych praw aktywności warunkowo-odruchowej rzuciło zatem nowe światło na istotną rolę narządów zmysłów jako systemu sygnałowego. Reakcje odruchowo-warunkowe, powstające pod wpływem sygnałów o zmianach w środowisku zewnętrznym, odgrywają rolę zwiastunów pewnych zjawisk, które mogą wywoływać u zwierzęcia określone odruchy bezwarunkowe. Biologiczne znaczenie wytworzonych w ciągu indywidualnego doświadczenia warunkowych bodźców polega, według Pawłowa, na rozszerzeniu adaptacyjnych możliwości zwierzęcia, które uzyskuje zdolność reagowania nie na sam bezwzględny i niekiedy ostro działający bodziec, lecz na poprzedzające go sygnały.

Tę czynność powstałych u zwierzęcia i człowieka bodźców warunkowych Pawłow oznaczył jako pierwotny system sygnałowy. Zasadniczą cechą wyższych czynności nerwowych człowieka, wyróżniającą go od zwierzęcia, jest, według Pawłowa, utworzenie się u czło-

wieka dodatkowego, wyższego systemu sygnałowego. Sygnalizacja ta oparta jest na zastąpieniu przedmiotów i zjawisk zewnętrznego świata przez symbole artykułowanej mowy ludzkiej. W ten sposób reagowanie nie na realne bodźce (zjawiska) zewnętrznego środowiska, lecz na zastępujące je symbole mowy lub znaki, jest przejawem najwyższej formy aktywności kory mózgowej. Zagadnienie złożonych mechanizmów drugiego systemu sygnałowego, wysunięte przez Pawłowa w ostatnich latach jego twórczości, jest dalszym przedmiotem studiów jego szkoły.

Ujawnione przez Pawłowa procesy wzbogacania się i utrwalania w układzie ośrodkowym śladów codziennego doświadczenia zwierzęcia i człowieka podkreśliły całe znaczenie niezwykłej plastyczności funkcji nerwowej. Procesy kojarzenia coraz to nowych oraz bardziej złożonych połączeń międzyośrodkowych, stanowiące istotę procesu warunkowania, są podstawą adaptacyjnej treści zachowania się zwierzęcia. Odruchy warunkowe w odróżnieniu od czynności wrodzonych, o typie przywiązanym do gatunku zwierzęcia, decydują więc o charakterystycznym obrazie odruchowej aktywności nabytej indywidualnie. Na szczególną uwagę zasługuje podnoszony przez Pawłowa fakt, że niektóre z warunkowych, nowoutworzonych odruchów mogą na drodze dziedziczenia przyjmować postać odruchów bezwarunkowych.

Pomimo nasuwającego się pytania, czy koncepcja odruchu warunkowego może wytłumaczyć całą treść złożonej dynamiki układu nerwowego ośrodkowego, należy przyznać, że otworzyła one realne perspektywy dla eksperymentalnych studiów materialnego podłoża tych funkcji mózgu, które pozostawały dotąd niemal wyłączną dziedziną spekulatywnych dociekań o charakterze metafizycznym.

Zrywając z filozoficznym dualizmem, wykluczającym objektywną analizę przejawów psychicznego życia, Pawłow zdecydowanie skierował wszystkie potencjalne siły materialistycznej myśli naukowej na drogę rewolucyjnych założeń „Odruchów mózgowych" Seczenowa. Dostarczył on dodatkowe, konkretne dowody jedności somy i psychiki. Głęboka intuicja badacza i myśliciela-materialisty przebija w słowach autora odruchów warunkowych na Międzynarodowym Kongresie Fizjologicznym w r. 1932. „Jestem przekonany, że zbliża się ten doniosły etap myśli ludzkiej, kiedy fizjologiczne i psychologiczne, objektywne i subiektywne zleją się w rzeczywistości w jedność, kiedy zostanie rozwiązana albo zniknie sama przez się uciążliwa sprzeczność lub też przeciwstawianie mojej świadomości memu ciału".

Teoria odruchów warunkowych, wysuwając naukową metodę analizy najwyższych czynności mózgu, oprócz jej całego znaczenia teoriopoznawczego, znalazła niemniej szeroki oddźwięk w praktyce. Ujawnione przez Pawłowa indywidualne różnice w sile procesów pobudzenia i hamowania, w ich równowadze i zdolności do promieniowania i koncentracji pozwoliły ustalić pewną typowość adaptacyjnej własności układu nerwowego, jak również różny stopień jego

odporności na działanie czynników chorobotwórczych. Eksperymentalne stany nerwicowe wywoływane u zwierząt o słabym, niezrównoważonym układzie nerwowym wysunęły zagadnienie zmienności nerwowych typów. Realną staje się sprawa kształcenia i treningu w kierunku korekcji np. przewagi procesu pobudzenia ośrodkowego nad hamowaniem. Wyświetlenie podstawowych mechanizmów ośrodkowych nie mogło zatem pozostać bez głębokiego wpływu na kierunki współczesnej myśli neurologicznej i psychiatrycznej, nie omijając kliniki chorób wewnętrznych.

Wyjaśnienie procesów korowych w kształtowaniu się i utrwalaniu nowych nawyków i form aktywności odegrały niemniejszą rolę w fizjologicznej analizie aktualnych zagadnień pracy.

Eksperymentalnie potwierdzona jedność przejawów fizjologicznych i psychicznych oraz wyświetlenie podstawowych mechanizmów czynności odruchowej nabytej daje możność materialistycznego wytłumaczenia zjawisk adaptacji człowieka do zmiennych warunków środowiska oraz praw czynnego dostosowywania tego środowiska do własnych potrzeb. Ujawnione przez Pawłowa procesy funkcjonowania kory półkul mózgowych, zamykającej obwód pomiędzy sygnalizacją czuciową a układem narządów wykonawczych, zaciera przede wszystkim sztuczną granicę pomiędzy tzw. pracą fizyczną a umysłową. Każdy świadomy ruch mobilizujący skurcze mięśni somatycznych jest w swej istocie wynikiem złożonych procesów współdziałania stanu pobudzenia i hamowania, obejmujących cały ośrodkowy układ nerwowy. Nasilenie tych procesów wzrasta w miarę powiększenia trudności zadania, jak również przy opanowywaniu szczegółów nowej aktywności.

W świetle procesu uwarunkowania bardziej zrozumiałym staje się proces kształtowania się i automatyzacji nowych złożonych czynności i nawyków ruchowych, powstających na podłożu rozporządzalnego zasobu koordynacyjnych zestrojów. Ujawnia się w całej pełni rola obwodowej sygnalizacji czuciowej, uzupełniającej bodźce, które związane są z już utrwaloną czynnością. Powtarzanie ćwiczonego ruchu na tle tych samych czuciowych sygnałów stopniowo prowadzi do utorowania i utrwalania nowych połączeń międzyośrodkowych, niezbędnych dla stylu opanowanej czynności. Wdrożenie w nową formę ruchowej aktywności a więc wyćwiczenie jest również poprzedzane szerokim promieniowaniem stanu pobudzenia od właściwych ośrodków na sąsiednie obszary motoryczne. W rezultacie uruchamiany jest nadmiar niepotrzebnych, nieekonomicznych ruchów. W miarę jednak zwężania się rozlanego początkowo stanu pobudzenia, równolegle do procesu hamowania ośrodków dodatkowych mięśni zachodzi, przy udziale woli i czynnej kontroli ćwiczącego, coraz większa koncentracja pobudzenia w ośrodkach właściwej czynności oraz utrwalają się nowe koordynacje ruchowe.

Fizjologicznie wytłumaczony jest też niekorzystny wpływ zbyt wielkich przerw w przebiegu wyćwiczenia ruchowego. Niewzmacnianie torowanych przez trening połączeń międzyośrodkowych na-

suwa bowiem ponowne opory w scaleniu i automatyzacji ćwiczonej czynności. Podobnie utrwalenie jakiegoś nieprawidłowego szczegółu w złożonym łańcuchu odrucho-warunkowym wyłania duże trudności w korekcji już ukształtowanego ruchu. Powyższe względy przemawiają za ześrodkowaniem uwagi na ścisłości wykonywania składowych elementów ruchu już od początku treningu.

Fakt, że czynność każdego narządu może ulegać korowym wpływom na drodze czasowych kojarzeń międzyośrodkowych, tłumaczy wzrost wentylacji płuc, zużycia tlenu i wydalania dwutlenku węgla, jakie obserwujemy na krótko przed przystąpieniem do pracy. Znaczenie tego złożonego odruchu warunkowego polega na wywołaniu przez sygnały warunkowe przyspieszenia dostosowanych zmian funkcji oddychania do zamierzonej pracy. Podobne mechanizmy odruchowe dostosowują do wymagań pracy czynność serca, rozmieszczenie krwi, gospodarkę hormonalną, cieplną, mineralną itd.

Zrozumienie roli procesu uwarunkowania otwiera również konkretne możliwości do bliższego wejrzenia w złożone przejawy zależności stanu fizycznego ustroju od psychicznych wpływów. Znane np. zjawisko podniesienia poziomu cukru we krwi u widzów przyglądających się sportowym zawodom sprowadza się do odruchu warunkowego na tle silnych bodźców emocjonalnych. Rolę warunkowego bodźca, wywołującego wzmożoną czynność nadnerczy odgrywają w tym przypadku wrażenia wzrokowe. Te same emocje związane z bodźcami wzrokowymi, uzupełnionymi przez wrażenia słuchowe, są punktem wyjścia odruchowego pobudzenia żywszej czynności serca, płuc jak również całego zespołu funkcji wegetatywnych.

U zawodnika warunkowym bodźcem do utrwalonego odruchu zdobycia się na maksymalny wysiłek stają się często np. bodźce słuchowe, których nie szczędzą zawodnikowi dopingujący go widzowie. W ten sposób stany pobudzenia kory mózgowej i ośrodków podkorowych, wywierając silny wpływ na funkcje wegetatywne i równowagę gospodarki hormonalnej, mogą stać się potężnym czynnikiem modelującym rozwój zarówno poszczególnych narządów jak i ich zespolonej całości. Od zrozumienia praw treningu jak również od umiejętnego pokierowania psychicznym bodźcem, który wyzwala czynnik współzawodnictwa oraz pobudki o głębokiej treści społecznej, zależeć będzie rozwój i utrzymanie tej harmonijnej równowagi fizycznych i moralnych sił, której oczekujemy od wpływów racjonalnego sportu.

Wśród licznych zagadnień fizjologii pracy, których rozwiązanie lub też postawienie zawdzięczamy zdobyczom Pawłowskiej szkoły neurofizjologii, szczególnie aktualnym jest zagadnienie współzależności procesów pracy i wypoczynku. Pawłow nie poddał tego zagadnienia bezpośredniemu badaniu, natomiast w niejednokrotnych wypowiedziach w tej sprawie dał wyraz intuicyjnemu wyczuciu istoty zawartych w niej zjawisk.

Przy zetknięciu się z patologicznymi przejawami wyższych czynności mózgu, Pawłow, budując swoją tezę o typach aktywności nerwowej, wysuwa przypuszczenie, że powstanie anormalnej reakcji, związanej z zakłóceniem stosunku pomiędzy siłą bodźca i intensywnością jego działania, może tkwić w naruszeniu równowagi pomiędzy procesem wyczerpywania się neuronów a ich wypoczynkiem.

Ta sama myśl jest zasadniczo punktem wyjścia badań Pawłowa nad fizjologicznym mechanizmem snu: ,,Każdy pracujący narząd musi wypoczywać, czyli ulegać restytucji, tym bardziej więc wypoczynek tak aktywnych elementów, jakimi są komórki kory półkul mózgowych, powinien być szczególnie zabezpieczony". Tym środkiem ochrony korowych neuronów przed wyczerpywaniem się jak również zapewniającym należyty wypoczynek jest, jak się okazało, hamowanie ośrodkowe.

Ten sam proces hamowania wewnętrznego, umiejscowiony lub rozlany, zatrzymujący czynność znużonych ośrodków i funkcji somatycznych, wkracza każdorazowo, w chwili, kiedy nadmierna aktywność zaczyna zagrażać zbyt wielką przewagą wydatku energii nad jej odbudową podczas każdej pracy.

Ochronna funkcja złożonego zespołu przejawów, ujmowanych ogólnym pojęciem zmęczenia, jest niezaprzeczalna tak, jak niezaprzeczalna jest funkcja wypoczynku w przywracaniu ponownej gotowości do pracy. Oryginalna myśl Pawłowa o istnieniu funkcjonalnego związku pomiędzy procesami wyczerpywania się i wypoczynkiem z jednej strony, a procesami pobudzenia i hamowania z drugiej została potwierdzona w pracach jego uczniów.

Sprawa wypoczynku w powyższym ujęciu, tzn. wyrównywanie wyczerpywanych sił po zaprzestaniu wykonywanej czynności ma jednak bardziej złożone oblicze. Jak wynika z codziennego doświadczenia, bardzo często nie bierny wypoczynek, czyli wstrzymanie się od jakiejkolwiek aktywności, lecz raczej wypoczynek połączony z inną lekką czynnością może być bardziej skuteczny. Zastąpienie zupełnej bezczynności po ukończonej pracy odmienną aktywnością lub też wypełnienie czasu wypoczynku umiarkowanym ruchem, zwłaszcza po dłuższym unieruchomieniu ciała, po jednostajnych ruchach lub też statycznej pracy mięśni, przyspiesza wybitnie likwidację przejawów zmęczenia.

Omawiany fakt, dobrze znany z praktyki, pokrywa się całkowicie z wynikiem laboratoryjnych badań. Pierwsze próby wyjaśnienia tego zjawiska znajdujemy w klasycznym eksperymencie Seczenowa z r. 1903. Badacz ten po raz pierwszy wykazał, że wypoczynek kończyny, doprowadzonej do zupełnego zmęczenia pracą na ergografie, jest bardziej skuteczny i przyspieszony, o ile przerwa wypoczynkowa wypełniona jest umiarkowaną pracą drugiej kończyny, dotąd bezczynnej.

Zbyt skromny stan ówczesnej wiedzy w zakresie neurofizjologii nie pozwolił Seczenowi na bardziej wyczerpujące wytłumaczenie za-

notowanego zjawiska. Seczenow ograniczył się wyłącznie do przypuszczenia, że wiąże się ono z procesem ładowania nerwowych ośrodków energią.

Bardziej realne możliwości naświetlenia mechanizmu aktywacji wypoczynku wysunięte zostały dopiero po zgłębieniu przez Pawłowa istoty procesu hamowania ośrodkowego, wykrytego przez Seczenowa. Zjawisko czynnego wypoczynku w wyżej opisanych warunkach doświadczenia Seczenowa wykazuje pokrewieństwo z opisanym przez Sherringtona skrzyżowanym odruchem unerwienia wzajemnego. To ostatnie polega na tym, że pobudzeniu ośrodka mięśni współdziałających (np. zginaczy) jednej kończyny odpowiada przy ruchach naprzemiennych zahamowanie ośrodka antagonistycznych mięśni (prostowników) kończyny drugostronnej.

Badania szkoły Pawłowa pozwoliły na bliższe wejrzenie w mechanizm i znaczenie kolejnego pobudzenia i hamowania w wyżej przytoczonym przejawie hamowania antagonistycznego. Dotychczasowe wyniki tych badań wykazały przede wszystkim, że szybkość rozwoju procesu hamowania jest czynnikiem decydującym o szybkości przywracania zahamowanego odruchu warunkowego. Podobna współzależność ujawnia się również w fakcie, że wypoczynek po jakiejś wyczerpującej czynności jest tym szybszy, im z większą szybkością rozwiało się zmęczenie. Szybkość odzyskiwania zdolności czynnościowej jest więc w prostej zależności od nasilenia wyczerpywania się tej zdolności zarówno wtedy, gdy jest ono następstwem dłuższej aktywności, jak i w wypadku działania procesu hamowania. Fakty te, potwierdzone ekspertymentalnie w pracach uczniów Pawłowa, wskazują zatem, że mechanizm odnowy (wypoczynku) funkcji wyczerpanej lub też zahamowanej jest zbliżony, jeżeli nie identyczny. Wspólną cechą omawianego mechanizmu jest to, że procesy hamowania, decydujące w wygasaniu odruchu warunkowego jak również wywołujące hamowanie antagonistyczne, są jednocześnie aktywatorami procesu odnowy lub wypoczynku. Bardziej skuteczny wypoczynek w warunkach naprzemiennej pracy kończyn jest więc zależny w pierwszym rzędzie od działania kolejnych chwil hamowania ośrodkowego podczas unerwienia wzajemnego (reciproknego).

Odmienna czynność wypełniająca przerwę wypoczynkową, nie stwarzająca opisanych warunków antagonistycznego hamowania, przyspiesza likwidację zmęczenia na drodze innego procesu, a mianowicie przez przełączanie pobudzenia na nowe drogi i zespoły neuronowe. Wytworzenie ognisk nowego umiarkowanego pobudzenia powoduje przy tym ustępowanie (odhamowanie) czynnego zahamowania, któremu ulegają ośrodki wyczerpane intensywnym lub też zbyt długim pobudzeniem.

Procesy wypoczynku potwierdzają zatem w całej pełni podnoszoną przez Pawłowa fizjologiczną rolę hamowania korowego zarówno w normalnym jak i patologicznych przejawach wyższych czynności mózgu.

Perspektywy, które otworzył Pawłow do badania najbardziej intymnych przejawów funkcji mózgu, jako materialnego podłoża złożonego świata świadomości, woli i intelektu, są nie do ogarnięcia. W studiach fizjologicznych procesów aktywności ludzkiej zaznaczają się one zdecydowanym zwrotem od gromadzenia izolowanych naukowych faktów do czynnego wnikania w zjawiska scalonej jedności somy i psychiki. W nowych drogach zakreślonych twórczością Pawłowa otwierają się nieprzewidziane dotąd możliwości poznawania tych tajemnic „żywej materii", które stanowią o niezatrzymującym się biegu ewolucji człowieka, jego niewyczerpanej żądzy czynu i doskonałości.

Jako genialny nowator wyprzedzający epokę, śmiałością badacza, gorącą wiarą w swój kraj oraz uporczywym trudem całego życia, które oddał nauce, symbolizuje Pawłow zbiorowe tchnienie całej postępowej ludzkości w jej walce o prawa człowieka i pokojowe jutro.

ZYGMUNT DALL

SPORT RADZIECKI

Z OKAZJI 32 ROCZNICY REWOLUCJI PAŹDZIERNIKOWEJ

Od momentu zwycięskiej Rewolucji Październikowej Związek Radziecki wstąpił na drogę wspaniałego rozkwitu we wszystkich dziedzinach życia, na drogę postępu i socjalizmu. Zwycięstwo Rewolucji Socjalistycznej zapoczątkowało w młodym państwie radzieckim również nową erę w rozwoju kultury fizycznej, która przed tym była dostępna tylko dla klas uprzywilejowanych, klas posiadających. Dopiero po Rewolucji Październikowej wychowanie fizyczne i sport objęły w ZSRR milionowo masy ludzi i kultura fizyczna stała się dostępna dla wszystkich bez wyjątku obywateli miast i wsi.

W miarę stabilizacji warunków i wspaniałej rozbudowy państwa socjalizmu, zagadnienie wychowania fizycznego i sportu staje się w ZSRR sprawą pierwszorzędnego znaczenia i Partia poświęca mu wiele uwagi. Kultura fizyczna staje się jednym z najważniejszych czynników wychowania komunistycznego, wychowania pełnowartościowego człowieka i obywatela. Wyrazem tego są kolejne uchwały CK WKP(b).

Uchwała z dnia 13 lipca 1925 r. mówi:

„W państwie radzieckim kultura fizyczna ma znaczenie nie tylko zdrowotne i wychowawcze, ale jest ona także potężnym środkiem skupienia szerokich mas pracujących wsi i miast w organizacjach masowych i zawodowych i włączenia ich do aktywnego życia społeczno-politycznego“. W uchwale zaś z 1932 r. czytamy:

„Walka o zdrową młodzież winna być przesiąknięta wskazówkami Lenina o tym, że właśnie młodzieży przypadnie w udziale doprowadzić sprawę komunizmu do zwycięstwa, właśnie jej przyjdzie walczyć o komunizm i ona powinna przystąpić do boju silna, zdrowa, ze stalowymi nerwami i żelaznymi mięśniami“.

W uchwale CK WKP(b) z 27 grudnia 1948 r. kulturę fizyczną określono jako jeden z najważniejszych środków komunistycznego wychowania narodu, wzmocnienia zdrowia i sił mas pracujących oraz przygotowania ich do jak najbardziej wydajnej pracy i skutecznej obrony socjalistycznej ojczyzny.

Jak widzimy, rola kultury fizycznej w ZSRR jest ogromna i powierzone jej zadanie jest bardzo poważne. Że wychowanie fizyczne i sport w ZSRR spełniają tę rolę i przyczyniają się do imponują-

cego rozkwitu kultury fizycznej i do wychowania milionów płomiennych patriotów, nieustępliwych bojowników o socjalizm i postęp — to jest zasługa zwycięskiej Rewolucji Październikowej, która urzeczywistniła i utrwaliła socjalizm w kraju, zajmującym 1/6 powierzchni kuli ziemskiej.

Od zwycięskiej Rewolucji Październikowej sport w ZSRR zaczęto budować nie na jednostkach i dla elity — ale dla wszystkich bez wyjątku obywateli miast i wsi. Masowość stała się główną siłą radzieckiej kultury fizycznej i sportu, a wychowanie fizyczne stało się wspólnym dobrem wszystkich obywateli.

Zasadniczym zadaniem, jakie stanęło przed ruchem sportowym młodych Republik Radzieckich, było jak najszersze usportowienie mas w celu podniesienia poziomu zdrowotności i przygotowania obywateli do pracy i obrony kraju. Symbolem tego stała się odznaka BGTO i GTO (I i II stopnia). Na odznace GTO („Gotów do pracy i obrony“) budowany jest cały wszechstronny system wychowania fizycznego. Obecnie nie ma w ZSRR ani jednego wybitnego sportowca, który by nie zdobył tej odznaki.

Pierwszym etapem nowej ery sportu narodów radzieckich była walka o powszechną kulturę fizyczną i umasowienie sportu wśród najszerszych mas obywateli. Sport radziecki rodził się i rozwijał wszędzie: w kołach sportowych przy fabrykach i zakładach przemysłowych, kołchozach, kopalniach, wyższych uczelniach, instytucjach, szkołach, wojsku i z żywiołową siłą ogarniał wszystkich obywateli państwa radzieckiego.

Podziwiając wielkość dzieła, które zostało dokonane w dziedzinie kultury fizycznej i sportu w ZSRR, mimo woli nasuwa się pytanie: w czym tkwi siła radzieckiego sportu? Siła ta — to niezwykle wysokie polityczne uświadomienie radzieckich sportowców i ich głębokie przeświadczenie, że wychowanie fizyczne i sport nie są tylko celem samym w sobie, ale środkiem do wychowania pełnowartościowego człowieka.

Wielka Rewolucja Socjalistyczna stworzyła niewyczerpane możliwości harmonijnego rozwoju człowieka i pobudziła do życia utajone w masach ludowych siły i talenty. Kultura fizyczna i sport w ZSRR w swej budowie i w swym rozwoju opierały się na nauce Marksa — Engelsa — Lenina i Stalina. Dziś miliony ludzi w Związku Radzieckim uprawia systematycznie sport. Sport ma już swoje stałe miejsce w życiu radzieckiego człowieka.

Ideologia sportu radzieckiego, w przeciwieństwie do sportu burżuazyjnego, ma na celu prawdziwe uświadomienie demokratyczne, które służy celom obrony pokoju i rozwoju zdrowia fizycznego. Kultura fizyczna w ZSRR jest więc jednym ze środków wychowania socjalistycznego.

Sportowiec radziecki jest pełnowartościowym obywatelem uświadomionym i wyrobionym politycznie, godnie reprezentującym barwy kraju socjalizmu na zagranicznych stadionach.

Wszyscy ci, którzy stykali się w Polsce z 90-osobową ekipą sportowców radzieckich, zgodnie stwierdzają, że podobnie miłej

i koleżeńskiej atmosfery i skromnego zachowania nie spotkali jeszcze u żadnej drużyny zagranicznej.

Sport radziecki, budowany na potężnym fundamencie masowości, rozwijał się z każdym dniem coraz bardziej. Fundament tężał i wzmacniał się, a poziom stale się podnosił. Miliony obywateli zdobywało odznakę GTO („Gotów do pracy i obrony"), odznakę, będącą wyrazem ich sprawności fizycznej. Równolegle z rozwojem sportu wszerz — następował wzrost poziomu wyników. Obecnie można śmiało zaryzykować twierdzenie, że Związek Radziecki jest czołową potęgą sportową, która już w niedługim czasie nie znajdzie równej sobie na świecie.

Wszystkich tych, których interesuje wynik i rekord, ułamek sekund i centymetrów — wyczyny i rekordy sportowe zawodniczek i zawodników radzieckich na pewno przekonają się o potędze i żywotności sportu radzieckiego.

Sport radziecki wszedł na szerszą arenę międzynarodową dopiero po drugiej wojnie światowej. Wyniki i sukcesy zawodniczek i zawodników radzieckich wywołały zdumienie na całym świecie. Na pierwszym miejscu należy postawić radziecką ciężką atletykę, lekkoatletykę, strzelectwo, piłkę nożną, siatkówkę, jazdę szybką na lodzie, boks, narciarstwo i pływanie.

Weźmy ciężkoatletykę: na 48 rekordów światowych, które istnieją w tej dyscyplinie sportu — 29 jest w posiadaniu zawodników radzieckich. Niektóre z rekordów radzieckich przewyższają nie o kilka — ale o kilkanaście kilogramów oficjalne rekordy światowe.

W wyciskaniu oburącz, z 6 rekordów światowych 4 są w posiadaniu reprezentantów ZSRR. Podobnie w rwaniu oburącz. W trójboju olimpijskim — 3 rekordy, w rwaniu lewą ręką — 5 rekordów, w podrzucaniu lewą ręką — 5 rekordów, w rwaniu prawą — 3 rekordy, w podrzucaniu prawą — 3 rekordy, w rwaniu oburącz i w podrzucaniu oburącz — 2 rekordy.

Ciężka atletyka jest w ZSRR sportem bardzo popularnym i zawodnicy, którzy szeroko rozsławili na świecie barwy ZSRR — Nowak, Kuczenko, Mechanik, Kosarew, Malcew i Azdarow — mają już za sobą całą armię młodych następców. uzyskujących świetne wyniki.

Lekkoatletyka radziecka kroczy naprzód wprost milowymi krokami. Oparta i rozwijana na podłożu masowości — posiada tak bogaty narybek młodzieżowy, że przyszłość jej zapowiada się jak najbardziej pomyślnie.

Lekkoatletki ZSRR ustanowiły 6 rekordów światowych, a mianowicie Wasiliewa — w biegu na 800 m — 2 : 12,0, w sztafecie 3 × 800 m — 6 : 53,8 Nina Dumbadze — w rzucie dyskiem — 53,25 m, N. Smirnicka — w rzucie oszczepem — 53,41 m, T. Sewriukowa — w pchnięciu kulą — 14,89 m i A. Czudina w 5-boju.

Lekkoatleci uzyskali wiele doskonałych wyników, najlepszych na świecie po wojnie, z których 3 przewyższają rekordy światowe.

W 10-boju Heino Lipp uzyskał 7 780 punktów, zagrażając poważnie rekordowi światowemu Amerykanina Morrissa.

W rzucie młotem Kanaki wynikiem 58,59 m ustępuje tylko rekordziście świata Węgrowi Nemethowi, dla którego jest obecnie jedynym groźnym przeciwnikiem.

W biegu 110 m przez płotki Bułanczik uzyskał ostatnio czas 14,2 sek., co jest najlepszym wynikiem uzyskanym w ogóle w Europie w tej konkurencji, a drugim wynikiem na świecie w rb.

W chodzie na 30 i 50 km Liepaskalis uzyskał czasy 2 : 28 : 32,4 i 4 : 32 : 03,6, lepsze od rekordów świata. W biegu przez płotki na 40 m Łuniew uzyskał świetny czas 52,7 sek., jeden z najlepszych w rb. na świecie. Wszystkie te wyniki dowodzą, że lekkoatletyka radziecka już w niedługim czasie będzie pierwszą potęgą na świecie.

Wartość radzieckiej piłki nożnej najlepiej poznały zespoły angielskie, szwedzkie i węgierskie — a więc przedstawiciele piłki nożnej w najlepszym wydaniu.

Sukcesy „Dynamo" w Anglii i w Szwecji wywołały zdumienie na całym świecie. Okazało się, że radziecka piłka nożna jest najlepszą w Europie i niepokonani u siebie Anglicy musieli uznać jej wyższość. Porażka doskonałej drużyny węgierskiej „Vasas", która przegrała z „Dynamo" 0 : 5 — również ma swoją wymowę.

W strzelectwie ZSRR posiada 21 rekordów, przeważających znacznie rekordy światowe.

Na 11 konkurencji w strzelaniu z karabinu wojskowego — 8 rekordów radzieckich przewyższa oficjalnie rekordy światowe. Najwybitniejsi strzelcy radzieccy to rekordziści świata J. Kupko, M. Itkas, P. Dałgoborodow i P. Awiłow.

W jeździe szybkiej na lodzie zawodnicy i zawodniczki ZSRR mają już ustaloną markę na świecie.

Łyżwiarki radzieckie: T. Karelina, Z. Cholszczewnikowa i M. Isakowa ustanowiły rekordy świata w biegu na 1 500 m, 3 000 i 5 000 m.

Na mistrzostwach świata, rozegranych w rb. w Norwegii, M. Isakowa zdobyła tytuł mistrzni świata, a dalsze 3 miejsca również zajęły reprezentantki ZSRR. W 1947 r. Isakowa również zdobyła tytuł mistrzni świata.

Jeszcze żywo mamy w pamięci wspaniały sukces, który odniosła siatkówka radziecka na mistrzostwach Europy i Świata rozegranych w Pradze.

Siatkarki ZSRR zdobyły tytuł mistrza Europy bez straty seta, demonstrując piękną grę. Siatkarze zdobyli mistrzostwo świata, imponując techniką i poziomem gry.

Na X Akademickich Mistrzostwach Świata w Budapeszcie, rozegranych w sierpniu, ZSRR zajął zdecydowanie I miejsce, zdobywając 114 złotych medali.

W lekkoatletyce, gimnastyce, zapaśnictwie i boksie, jak również i w siatkówce oraz w koszykówce, ZSRR zdobył tytuły akademickich mistrzów świata.

W październiku rb., już przy końcu sezonu lekkoatletycznego, zawodniczki i zawodnicy ZSRR uzyskali kilka świetnych wyników, przewyższających znacznie rekordy światowe. I tak sztafeta kobieca w składzie Wasiliewa, Żylcowa i Dmitruk pobiła rekord świata w biegu 3 $\times$ 800 m, uzyskując czas 6,53,8, K. Toczenowa w pchnięciu kulą miała fenomenalny wynik 14,86 m, lepszy o 27 cm od oficjalnego rekordu światowego, należącego również do zawodniczki radzieckiej — Tatiany Sewriukowej; w biegu na 30 km dwaj czołowi długodystansowcy radzieccy — F. Wanin i W. Gordienko pobili rekord świata, będący w posiadaniu Fina Hietanena, Wanin uzyskał czas 1,39,14,6, a Gordienko — 1,39,27,8. Wanin pobił rekord o 1,21,8, a Gordienko 1,06,6. Fenomenalna wieloboistka T. Czudina ustanowiła nowy rekord świata w 5-boju uzyskując 4.934 pkt.

Nowe swoje rekordy radzieccy sportowcy poświęcili uczczeniu 32 rocznicy Wielkiej Rewolucji Październikowej.

Ogółem w ciągu 10 miesięcy, od momentu ukazania się uchwały CK WKP(b) w sprawie kultury fizycznej i sportu, zawierającej między innymi apel o podniesienie poziomu sportu i ustanowienie nowych rekordów — sportowcy radzieccy pobili 386 rekordów, w tym 32 światowe. Wynik naprawdę imponujący. Sława i siła radzieckiego sportu wyczynowego nie opiera się jednak wyłącznie na grupie najlepszych zawodników, którzy już szeroko rozsławili sport radziecki na terenie międzynarodowym.

Za rekordzistami i „asami" sportowymi ZSRR stoi bowiem cała plejada młodych i utalentowanych zawodniczek i zawodników, którzy już zagrażają mistrzom. Weźmy dla przykładu 16-letnią uczennicę Nadię Hnykinę, która biegnie 100 m w 12,4 sek., 200 m — w 25.6 sek. i skacze w dal 5,82 m, taką 16-letnią M. Pisarewę, skaczącą wzwyż 1,55, 16-letnią Iszczenko — rzucającą dyskiem 35,58 m, 17-letnią Zybinę — rzucającą dyskiem 40,43 m i oszczepem 49,64 m.

A chłopcy? 16-leni Zubko biegnie 100 m w 11,1 sek., 17-letni Borawski na 200 m uzyskuje czas 22,4 sek., a na 110 m p. pł. — 15,9 sek.

Podobnie jak w lekkoatletyce — tak jest i w innych dyscyplinach sportu. Wszędzie liczne kadry młodzieży uzyskują doskonałe wyniki, z każdym dniem coraz lepsze.

Ogólna liczba czynnych sportowców wynosi obecnie w ZSRR przeszło 5 milionów i analizując masowość sportu w ZSRR i wyniki wyczynowe, musimy dojść do wniosku, że Związek Radziecki jest w sporcie czołową potęgą na świecie. Siła tego sportu leży w milionowych masach obywateli, dla których sport stał się czymś nieodzownym w życiu.

Rekordy sportowców radzieckich są wynikiem ich usilnej pracy i treningu, odpowiedniego wszechstronnego przygotowania i ambicji, wypływającej z uświadomienia obywatelskiego.

Sport w ZSRR jest istotnie ruchem masowym głównie dlatego, że kultura fizyczna jest tam nierozerwalnie złączona z cało-

kształtem życia. Uprawianie sportu jest wrodzoną potrzebą każdego obywatela, który uważa to za coś zupełnie naturalnego.

Młodzież radziecka miast i wsi traktuje sport tak, jak powinien on być traktowany: jako zdrowe wyżycie się na boiskach, stadionach, pływalniach itd., jako rozrywkę dającą radość życia i siły do dalszej, owocnej pracy dla ukochanej ojczyzny. Sportowiec radziecki jest gorącym patriotą, gotowym poświęcić całe swe życie dla dobra kraju. Sportowcy radzieccy, uzbrojeni w marksistowski pogląd na świat — stali się sportowcami nowego typu. Stawiają oni interesy ogółu i państwa wyżej niż osobiste ambicje. Dlatego sportowcy radzieccy podporządkowują się wymaganiom większości, poświęcają swe ambicje dla wspólnego dobra i będąc w całej pełni uświadomionymi obywatelami — są dumni z tego — że są obywatelami pierwszego socjalistycznego państwa na świecie.

„Naszym pierwszym zadaniem jest nieustannie krzewić kulturę fizyczną i sport jako istotnie masowy ruch ludowy, doskonalić umiejętność radzieckich sportowców, a po tym walczyć o nowe radzieckie i światowe rekordy ku chwale naszej ojczyzny.

Naszym zadaniem jest przygotować młode pokolenie do pracy i służby w siłach zbrojnych Związku Radzieckiego, wychowywać młodzież mocną, śmiałą, która by nie bała się trudności i do końca oddana była wielkiej sprawie Lenina i Stalina" — powiedział przewodniczący Wszechzwiązkowego Komitetu do Spraw Kultury Fizycznej i Sportu, w dniu 20 lipca 1947 r. na Paradzie Sportowej w Moskwie. Wypowiedź ta najlepiej charakteryzuje ideologię sportu radzieckiego.

Sportowcy Polski Ludowej rozumieją dobrze historyczne znaczenie Wielkiej Zwycięskiej Rewolucji Socjalistycznej, która stała się punktem zwrotnym w dziejach świata i zapoczątkowała nową erę zwycięskiego socjalizmu.

Sport jako pewien przejaw życia społecznego — jest częściowo odbiciem ustroju politycznego danego kraju. Inny charakter ma sport burżuazyjny, będący odbiciem ustroju kapitalistycznego, inny zaś charakter ma sport państwa demokracji ludowej a szczególnie państwa socjalistycznego.

Tak jak polska klasa robotnicza ze swą czołową awangardą — Polską Zjednoczoną Partią Robotnicza prowadzi kraj nasz ku lepszej przyszłości, korzystając z całej pełni z doświadczeń z najdoskonalszej i najbardziej bojowej Partii na świecie — Wszechzwiązkowej Partii Komunistycznej bolszewików), która zbudowała w Rosji zwycięski socjalizm — tak młody sport Polski Ludowej opiera się na doświadczeniach sportu radzieckiego, sportu najbardziej demokratycznego na świecie.

Uchwała Biura Politycznego KC PZPR z dnia 28 IX br. w sprawie kultury fizycznej i sportu — uchwała o historycznym znaczeniu dla ruchu sportowego w Polsce zaleca korzystanie w całej pełni z bogatych doświadczeń teorii i praktyki radzieckiego systemu wychowania fizycznego. System ten bowiem zdał celująco

egzamin i dzięki niemu sport radziecki jest dzisiaj pierwszą potęgą na świecie.

Tegoroczną 32 rocznicę Wielkiej Rewolucji Październikowej obchodzą narody radzieckie w warunkach wielkiego rozkwitu politycznego i gospodarczego — obchodzą ją jako najpotężniejsze państwo socjalistyczne na świecie. W wyniku dokonanej w kraju rewolucji kulturalnej, ZSRR stał się państwem najbardziej przodującej kultury i nauki na świecie. W wyniku konsekwentnie przeprowadzonej akcji umasowienia sportu i stworzenia radzieckiego, socjalistycznego systemu wychowania fizycznego, któremu Partia i Rząd udzieliły jak najdalej idącego poparcia i pomocy Związek Radziecki jest dzisiaj najbardziej usportowionym państwem na świecie — prawdziwą potęgą sportową.

Czerpiąc z bogatych doświadczeń potężnego sportu radzieckiego — możemy budować gmach polskiej kultury fizycznej i sportu. Właściwe, marksistowsko-leninowskie ujęcie problemów wychowania fizycznego i sportu — jest dla nas rękojmią, że plany nasze będą w całej pełni zrealizowane z największym pożytkiem dla mas pracujących odrodzonej Polski.

MAURICE BAQUET

NOWE PRĄDY W WYCHOWANIU FIZYCZNYM

W czasie pobytu w Polsce Maurice Baquet szef wyszkolenia Akademii Wychowania Fizycznego w Joinville złożył w Redakcji naszego miesięcznika artykuł, który zamieszczamy jako dyskusyjny.

REDAKCJA

W chwili obecnej daje się zauważyć wzmożony ruch sportowy. Nie tylko młodzież męska, ale dziewczęta i kobiety wykazują coraz większą aktywność w dziedzinie sportu.

Stosowanie racjonalnych metod wychowania sportowego, które zaspokoiły by wymagania i potrzeby dzisiejszej młodzieży staje się koniecznością.

Klasyczne metody wychowania fizycznego zanikają z dnia na dzień. Jest to wynikiem ich dość ograniczonego charakteru, który brał pod uwagę jedynie rozwój fizyczny jednostki.

Dziś jeżeli mówimy o wychowaniu fizycznym, mamy na myśli cały organizm ludzki i całą jego osobowość. Dlatego jestem zdania, że prawdziwe wychowanie sportowe (podstawowe formy wychowania sportowego oraz formy wyższe — trening i specjalizacja) musi być realizowane stopniowo i jednocześnie muszą brać pod uwagę stronę fizyczną jak i psychiczną człowieka.

Wychowanie sportowe posiada duży wpływ na:

1. przygotowanie do życia społecznego i zbiorowego,
2. przyzwyczaja do wysiłku — (wysiłek racjonalny w zależności od wieku oraz możliwości fizjologicznych dzieci i młodzieży),
3. dąży do opanowania techniki — tzn. do opanowania ruchów właściwych dla danej gałęzi sportu.

Czynniki te wpływają w dużym stopniu na harmonijny rozwój człowieka.

W jakim wieku rozpoczynać wychowanie sportowe i przez jakie ćwiczenia?

Wychowanie sportowe należy rozpoczynać już w wieku dziecięcym, tzn. w wieku 6 — 7 lat przez stosowanie zbiorowych ćwiczeń w formie zabaw. Potrzeba ruchu i ćwiczeń wyraża się u dziec-

ka w chętnym uczestniczeniu w grach i zabawach, u młodzieży i dorosłych w uprawianiu sportu. I jedni i drudzy podświadomie walczą w ten sposób z największą plagą cywilizacji — z bezruchem i siedzącym trybem życia.

Cechą charakterystyczną gier i sportu jest współzawodnictwo, rywalizacja, szlachetna konkurencja — są to wartościowe bodźce życiowe.

Ćwiczenia sportowe prowadzone wśród młodzieży muszą być stosowane zbiorowo, dostosowane do wieku, płci, do potrzeb i możliwości.

Celem ich nie może być w żadnym wypadku poszukiwanie jednostek najbardziej uzdolnionych ale wychowanie szerokich rzesz młodzieżowych, nie tylko z punktu widzenia fizycznego, ale i moralnego.

Należy już u dzieci wyrabiać instynkt społeczny i poczucie moralności, gry i sporty są środkiem pomagającym do osiągnięcia tego celu. Dlatego też pojęcie sportu jako czynności jedynie opartej na bazie technicznej i fizycznej jest błędne.

Podział ćwiczeń, gier i sportu

Na to, aby wychowanie sportowe dało dobre wyniki nie należy nigdy stosować podziału wyłącznie fizjologicznego — jak to miało miejsce do tej pory, ale psycho-fizjologiczny. Podział ten będzie zależny od wieku i rozwoju zawodnika.

Najwłaściwszym będzie następujący podział: ćwiczeń, gier i sportu:

1. ćwiczenia naturalne:
   a. ruchy początkowe, odruchy, ruchy naturalne i ogólne, odpowiadające charakterowi poszczególnych jednostek, mające za zadanie całkowite odprężenie i rozwój,
   b. zabawy dowolne lub pod kierunkiem.
2. Ćwiczenia przygotowawcze, mające na celu kształtowanie mięśni, doskonalenie ruchu i wyrobienie dodatnich cech psychicznych.

   Brane pod uwagę są cechy jednostki określające jej przewagę nad innymi, jej formę i siłę. Mają na celu wyrobienie w niej karności, przezwyciężenie wewnętrznych oporów. Wartość wychowawcza tych ćwiczeń jest niewątpliwie bardzo duża.
3. Sporty zespołowe, jako typowe należą tu sportowe gry: siatkówka, koszykówka, szczypiorniak, piłka nożna, hokej, rugby.

   Sporty te wpływają na częściowe uspołecznienie jednostki, grającej w zespole, ucząc ją poszanowania regulaminu i właściwego odnoszenia się do przeciwnika (zasady moralne). Wykazują konieczność współdziałania i zespołowej dążności do celu jakim jest ostateczny wynik — wygrana.

4. Sporty indywidualne: pływanie, lekkoatletyka, gimnastyka przyrządowa, podnoszenie ciężarów itd. mogą być uprawiane pojedynczo, bez współtowarzyszy. Rozwijają ponadto indywidualność.
5. Sporty bojowe: zapaśnictwo, (wolne i grecko-rzymskie), boks.

   W sportach tego rodzaju, człowiek walczy jednocześnie z siłą fizyczną oraz musi pokonać wytrzymałość, siłę charakteru i inteligencję przeciwnika.
6. Sporty na świeżym powietrzu: wioślarstwo, żeglarstwo, kolarstwo, alpinizm, łyżwiarstwo, narciarstwo, jazda konna, łucznictwo.

   Żadna gra sportowa, ani żaden sport nie daje kompletnego rozwoju, dlatego też jest bardzo ważną rzeczą, aby każde dziecko, każdy młodzieniec i dziewczyna zapoznali się już w latach szkolnych z pływaniem, z jednym ze sportów zespołowych i z lekkoatletyką. Połączenie tego wszystkiego ma duży wpływ na harmonijny rozwój fizyczny jednostki i pozwala unikać przedwczesnej specjalizacji. Nie ma zresztą żadnego niebezpieczeństwa w tym, że dzieci i młodzież zapoznają się z techniką sportową.

Charakterystyka i plan lekcji wychowania sportowego

Stosowanie tych zasad, które mogły by być dużo więcej rozpowszechnione widzimy na lekcjach i pokazach o jasno sprecyzowanym celu. Stosuje się je pod dwiema formami:

1. Ogólne lekcje wychowania sportowego.
2. Wykłady i trening, który może stać się dla młodych przygotowaniem do właściwego treningu, a dla dorosłych specjalnym treningiem.

   Na trening specjalny stosowany ogólnie we wszystkich. krajach, przez większość lekkoatletów nie kładziemy zupełnie nacisku.

   Musimy zawsze pamiętać, że naszym celem jest zapoznanie młodzieży z techniką sportu, a nie tworzenie z nich mistrzów.

Cel:
1. przygotowanie fizyczne i moralne,
2. zapoznanie się z techniką różnych sportów,
3. przyswajanie stopniowe tych sportów według zdolności ucznia,
4. wyrobienie zamiłowania do przezwyciężenia wysiłków i do uzyskiwania wyników.

Lekcja powinna składać się z pięciu części: 1) ćwiczenia wprowadzające, 2) ćwiczenia przygotowawcze, 3) ćwiczenia zręczności, 4) ćwiczenia z trzech podstawowych dyscyplin sportowych, 5) ćwiczenia uspakajające.

1. Ćwiczenia wprowadzające: mają na celu pobudzenie działalności mięśni (względy zdrowotne) i stawów.

Składa się na nie szereg ćwiczeń ramion i nóg, wykonywanych podczas biegów, marszów, następujących po sobie, w różnym tempie.

Ćwiczenia są wykonywane kolejno, swobodnie, pojedynczo, albo w pewnym zespole, aby wyrobić poczucie rytmu, porządku i dyscypliny.

2. Ćwiczenia kształtujące: (ukształtowanie mięśni i doskonalenie ruchu).

Należy przy ich stosowaniu wzmocnić ogólną strukturę osobnika, kolejno zachowując i dając pewien odpoczynek przy cięższych ćwiczeniach, wykonuje się je w pozycjach stojących, w leżeniu przodem i tyłem, jak również w klęku i w pozycjach siedzących, przy pomocy jednego lub dwóch partnerów.

3. Ćwiczenia zręczności: (czynnik wpływający na kształtowanie charakteru) stopniowy rozwój odwagi, śmiałości, opanowania przy zastosowaniu początkowej akrobatyki parterowej i na przyrządach są to ćwiczenia wstępne do gimnastyki na przyrządach jak: kozioł, koń, równoważnia itd.

Ćwiczenia te powinny zapoznać młodych chłopców z pierwiastkiem ryzyka, uczyć opanowania swojego ciała i wyrabiać ufność we własne siły.

W ćwiczeniach dla dziewcząt należy uważać, aby zostały usunięte wszelkie ćwiczenia forsowne (siłowe oraz gwałtowne) i niebezpieczne.

4. *Ćwiczenia sportowe — w formie zbiorowych gier.*

Ta część lekcji powinna wyrabiać w uczniach technikę oraz rozwinąć zbiorowe współzawodnictwo.

Stosuje się podczas niej jeden względnie dwa sporty z trzech pierwszych kategorii naszej klasyfikacji np. 1) sporty zespołowe (siatkówka, koszykówka), 2) lekkoatletyka, np. bieg przez płotki, skok wzwyż, 3) walki np. zapaśnictwo.

Należy wykorzystać przede wszystkim biegi sztafetowe oraz zasadnicze spotkania, w których jedna drużyna walczy z drugą.

5. Ćwiczenia uspakajające — a następnie marsz rytmiczny ze śpiewem.

Lekcja gimnastyki powinna trwać od 30 — 45 minut.

ZOFIA KWAŚNICOWA

BOISKOWA KOMPOZYCJA TAŃCA

Organizacja pracy wyszkoleniowej do masowego pokazu tanecznego w ujęciu nauczyciela wychowania fizycznego.

W programach zakładów kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego w zakresie tańca zdaniem moim zbyt mały położony jest nacisk na boiskowe układy taneczne.

Taniec jako ćwiczenie zręczności i zwinności, kształcące koordynację ruchów, poczucie rytmu i estetykę ruchu, w postaci elementów, kroków lub układów tanecznych w osnowach lekcji gimnastyki; taniec jako środek pobudzający stronę emocjonalną ćwiczących (moment atrakcyjny lub jako ćwiczenie uspakajające, systematyka form tanecznych, umiejętność stopniowania trudności w nauczaniu tańca i jego rozplanowanie przy nauczaniu, różnicowanie rozmaitych postaci tańca; bądź to wyłącznie przeznaczonych dla dziewcząt lub chłopców, bądź też dla grup mieszanych, oraz taniec w ujęciu utylitarnym, jako jedna z postaci godziwej towarzyskiej zabawy — oto zasadnicze wytyczne, które słusznie brane są pod uwagę w programach wychowania fizycznego.

Jeżeli jednak uznamy, że poza tymi celami boiskowy taniec widowiskowy ma również ogromne znaczenie jako moment wychowawczy i propagandowy — to należy uznać, że technika kompozycji układów boiskowych wymaga specjalnego ujęcia i specjalnego przygotowania tych nauczycieli wychowania fizycznego, których chcielibyśmy kształcić w tej dziedzinie.

W ramach jednego artykułu nie sposób będzie omówić całość tego zagadnienia. Postaram się jednak podkreślić najważniejsze.

Wybór tematu do pokazu tanecznego

Zacząć wypada od samej „wizji" kompozycji, która powstaje u układającego boiskowe taneczne widowisko.

Jakiemu celowi ma służyć pokaz — oto pierwsze pytanie, dotyczące tematu i treści pokazu tanecznego, jakie sobie powinien zadać kompozytor, zanim jeszcze zacznie swą pracę twórczą.

Jeżeli np. ma on służyć propagandzie słusznych, ogólnie uznanych celów wychowania fizycznego, to za treść pokazu winien konsekwentnie obrać te tematy taneczne, które obejmuje program wychowania fizycznego, a więc tańce narodowe i regionalne oraz nie wchodzące w ich zakres inne tematy tzw. „rytmiczno-taneczne".

Tańce regionalne mogą być autentyczne albo pochodne. Realizacja *autentycznego tańca ludowego* wymaga autentycznego stroju, ludowej orkiestry (tak zwanej kapeli) oraz wykonawców płci obojga — autentycznych przedstawicieli odpowiedniego regionu. Jednak stwarzając na boisku obraz ludowego obyczaju, nie mamy możności użyć do tego celu wykonawców z reprezentowanego regionu, wobec czego ów pożądany „Materiał ludzki“ zastępujemy tymi, których powołuje się do brania udziału w pokazie. Możemy się ograniczyć jedynie do autentycznych strojów i autentycznego skła-



Masowy taniec czechosłowackich dziewcząt na stadionie w Pradze

du instrumentów, charakterystycznych dla regionalnej kapeli ludowej. Taniec ludowy „przeniesiony“ z izby na boisko nie będzie dlatego jego wiernym odtworzeniem bo punktem ciężkości tańca ludowego nie jest moment *widowiskowy,* lecz *obyczajowy.* Gdybyśmy pomimo to, umiejętnie *inscenizując,* potrafili wydobyć obraz prawdy artystycznej, zawarty w ludowym obyczaju, osiągnęlibyśmy efekt silnie przemawiający do widzów wyrazem swoistej tężyzny i piękna.

Przy inscenizacji obyczaju ludowego pamiętać należy, że rodzaj ruchów tanecznych wiąże się ściśle z rodzajem ustroju ta-

necznego: tańce regionalne prezentowane w autentycznych strojach muszą posiadać autentyczny gest i ruch, (przy stylizacji stroju natomiast byłby dopuszczalny i pożądany gest pochodny).

W tym wypadku programy szkolenia instruktorów oraz nauczycieli wychowania fizycznego w zakresie tańca podają dostateczne wiadomości absolwentom zakładów ucząc odróżniać zasadnicze formy ruchu tanecznego od pochodnych.

Brakuje jednak w zakładach kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego wzorów autentycznych strojów ludowych każdego regionu, co należałoby wprowadzić w postaci chociażby ilustrowanych albumów, lub fotografii w bibliotekach zakładów.

Podobnie należałoby „osłuchać" przyszłego absolwenta uczelni z kapelami ludowymi, charakterystycznymi dla każdego regionu, korzystając chociażby z płyt gramofonowych.

Umiejętność skomponowania widowiska, zainscenizowania, wyreżyserowania autentyczności obyczaju ludowego posiadać może taki nauczyciel albo instruktor wychowania fizycznego, który nie tylko sam nauczył się tańca ludowego, ale również osobiście widział i obserwował jego ruch i charakter. Czy zatem w programach zakładów kształcenia nauczycieli wychowania fizycznego oprócz tanecznego, osobistego przeszkolenia uczestników uczelni (w tym zakresie danym im przez osobę wykwalifikowaną, tak jak to się dzieje obecnie), nie należałoby jeszcze uwzględnić w czasie obozownictwa, turystyki i wycieczkowania, w miarę możności momentów osobistego bezpośredniego kontaktowania się przyszłego absolwenta uczelni z ludnością miejscową i jej obyczajami zanim one nie zanikną zupełnie pod wpływem amerykańskich fokstrotów?

Mając do rozporządzenia: 1) wykwalifikowanego znawcę form ludowych, 2) wykonawców, 3) stroje i 4) kapelę — można do pewnego stopnia autentyczność ludowych tańców prezentować na boisku.

Dlaczego tylko do pewnego stopnia?

Bowiem przy pokazie ludowego tańca boiskowego nie zachowujemy autentycznej prawdziwej liczby uczestników tańca.

W izbach tańczy najczęściej kilkanaście osób, poza izbą — najwyżej kilkadziesiąt, zaś w masowym pokazie boiskowym bierze udział kilkaset osób.

Zgodnie z tym należałoby również spotęgować ilościowo orkiestrę ludową, zachowując jednak nie tylko specyficzny jej skład, ale również jej wyraz i styl.

Charakterystyczna harmonizacja, swoista każdemu rodzajowi kapeli, winna być w tym wypadku respektowana (dla krakowskiej kapeli inna, dla podhalańskiej inna itp.).

Pozostałyby do rozwiązania jeszcze pewne trudności natury technicznej: nasuwa się bowiem pytanie, jak zaradzić temu, ażeby przytupnięcia mężczyzn, tak charakterystyczne w tańcach ludowych przez swój dźwięk i rytm o twardą podstawę podłogi stanowiące często niezbędny akompaniament do tańca; nie zatraciły się zupełnie, na boisku, miękkim trawniku lub na ziemnym klepisku? Należa-

łoby chyba, chociażby niewielką centralną część boiska zaopatrzyć w nakładaną podłogę i rytm tych przytupnięć przekazać widzom, słuchaczom przez megafon, podobnie również przez głośniki uczynić donioślejszym głos kapeli.

Pochodne formy tańca narodowego i regionalnego na pokazie boiskowym

Często rozmaite względy, czasem oszczędnościowe, hamują rozmach twórczy układającego taniec boiskowy.

Bez autentycznego stroju i bez swoistej kapeli taniec ludowy wykonany np. wyłącznie przez dziewczęta nie przemówi z boiska pięknem swego prymitywu i tężyzny.

Uciekać się wówczas należy do własnej inwencji przy stwarzaniu form pochodnych w oparciu o tematy ludowe, ale należy zdawać sobie sprawę z tego, że będą to tylko *formy pochodne i jako takie należy je zgłaszać publiczności.*

Widzów należy bowiem kształcić w umiejętności rózróżnienia rozmaitych postaci tańca.

Autentyczny strój można zastąpić przez ujednostajnione zaznaczenie jakiegoś szczegółu charakterystycznego dla ubioru: dla dziewcząt w postaci np. bądź to chustek na głowy, bądź to wianków lub zapasek, dla chłopców pasów albo czapek, a muzykę kapeli wolno wówczas zastąpić również formą pochodną tj. orkiestrą dętą (zamiast np. smyczkowej, fujarek lub kobz).

Tematy tańców regionalnych i narodowych kryją w sobie takie bogactwo treści wyrazu i formy, że nie trudno, nawet w wypadku gdy nie rozporządzamy wszystkimi środkami natury technicznej, o tworzenie form pochodnych, które już przez to, że będą oparte na motywach ludowych, same przez się przemówią do widza. Jedną z takich form pochodnych mogą być „korowody taneczne“, oparte na motywach tańców narodowych i regionalnych.

Inne tematy taneczne na pokazie boiskowym

W programach wychowania fizycznego Ministerstwa Oświaty poza tańcami narodowymi i regionalnymi zostały uwzględnione tak zwane tematy *rytmiczno-taneczne,* nie obejmujące wyżej wymienionych tańców.

Mogą one być wyzyskane również dla masowych pokazów boiskowych.

Wszak można gromadnym ruchem, w uzgodnieniu z muzyką ilustrować rozmaite zjawiska przyrody, jak falowanie łanów zboża, grupowanie się kwiatów w bukiety, klomby albo ruchy falującego morza i różno-kolorową grę burzliwych jego fal.

Jak efektownymi mogłyby również być różne pantominy w ujęciu tanecznym np. kra w ręczną piłkę albo taniec z rakietami (pantomina tenisu), ze skakankami (zastosowanie przyrządu do zabawy tanecznej) korowody z różnokolorowymi parasolkami itp.

Tematy rytmiczno-taneczne w ujęciu symbolicznym mogą być również rozmaicie przystosowane do różnych założeń w uzależnieniu od charakteru pokazów. Nie trudno sobie wyobrazić np. w wykonaniu grup męskich na boisku ruchy zespołów symbolizujące walkę, po której następuje moment alegorii pokoju, albo grupy „ruin“ z których wyłaniają się kształty brył doskonałych. Artystyczne przeżycie tworzącego układ taneczny jest zjawiskiem, które się łączy z przeżyciem odbiorcy wrażeń estetycznych.

Z odbiorcą powinien się liczyć twórca zarówno co do treści prezentowanego tematu jak i jego formalnego technicznego rozwiązania: np. nie dobrze robią ci, co układają boiskowy pokaz gimnastyki lub tańca wyłącznie dla trybun frontowych.

Zasadniczym warunkiem układu boiskowego jest takie jego rozplanowanie, ażeby każdy widz mógł obserwować taniec jednakowo: przy widowni czterostronnej układ winien być pomyślany na cztery strony, przy trzystronnej na trzy, przy jednostronnej na jedną itp.

Rysunkowo-malarsko-muzyczne ujęcie kompozycji tanecznej

Charakterystycznymi cechami tańca boiskowego są: jego gromadny ruch taneczny ujęty w figury, powiedzmy rysunki boiskowe w odpowiednim barwnym ich rozplanowaniu, oraz synchronizacja tego ruchu z muzyką taneczną.

Wydaje mi się, że właśnie takie *rysunkowo-malarsko-muzyczne ujęcie* układu boiskowego najbardziej odpowiada terenowi boiska, rodzajowi naszego widza, pochodnym formom naszych tańców regionalnych oraz również rozmaitym innym tematom rytmiczno-tanecznym.

Każdego widza interesuje rysunek zmieniających się figur na boisku.

Rysunki te, uprzednio pomyślane przez układającego taniec, muszą być wykonane przez ściśle określoną ilość osób, na dokładnie oznaczonej przestrzeni oraz podanej ilości taktów muzyki.

Wspomnieliśmy na wstępie, że pierwsze pytanie, jakie sobie zadaje kompozytor układu boiskowego, to pytanie dotyczące wyboru tematu.

Realizacja tematu zależy od ściśle określonego terenu (dokładnie podanego w metrach), z kolei od wielkości terenu i sposobu rozmieszczania grup tanecznych zależy ilość osób, biorących udział w pokazie.

Omówimy na wstępie samą *„ideę“ rysunku,* która wynikać powinna zarówno z charakteru muzyki tanecznej jak i ruchu tanecznego.

Muzyka taneczna jest symetryczną, poprzednik daje się łatwo ilustrować ruchem w jednym, zaś następnik w przeciwnym kierunku.

Również budowa muzyki dwu — lub trzy — częściowej jako charakterystyczna dla form tanecznych wymaga uwzględnienia tychże części w ilustracji ruchu gromadnego.

Charakter ruchu tanecznego w liniach prostych, promieniach wężach, kołach wiąże się ściśle z charakterem tańca. Np.: kolisty indywidualny ruch kujawiaka uwzględnić można w boiskowych rysunkach kół, natomiast cwał krakowiaka „prosi się" o wykonanie go w liniach strzelistych, prostych — cwał natomiast zakończony obrotami w parach nie ‚kłóci się" z boiskową kołową linią to samo dotyczyłoby form mazurowych. Ruch polonezowy ilustrowany w kierunkach zmiennych z uwzględnieniem wijącej się linii po boisku zespolić można wspaniale z muzyczną budową polonezowej linii melodyjnej.

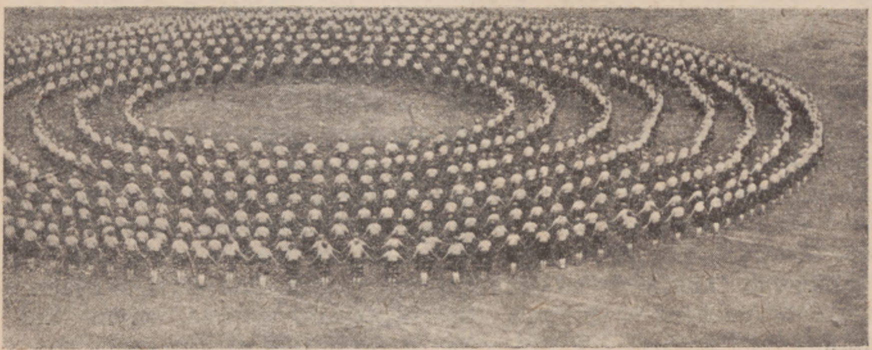
„Zbójnicki" w wykonaniu 12 mężczyzn (charakterystyczna liczba dla tańca) krążących po linii obwodu swego koła, wymagałaby pomnożenia grupowej jednostki dwunastu zbójników przez identyczne powtórzenie wzoru koła tyle razy ile dałoby się tych kół zmieścić na boisku.

Wyobrażamy sobie na chwilę kilkaset, około tysiąca górali na boisku w dziesiątkach kół, a potem przez ognie-skoki góralskie, które należałoby przeprowadzić w niesymetrycznych zygzakowatych liniach, ażeby przez dowolność rysunków tych linii podkreślić nieujarzmioną fantazję górala, dyktującą mu dowolne kierunki dla skoków przez ogień.

Falowanie morza należałoby ująć w płaszczyznach równoległych, łany zbóż w prostokątach i kwadratach, wieńce z kwiatów w kołach i elipsach, ale wszystko w uzgodnieniu z muzyką.

Do kulminacyjnych momentów tanecznych układów boiskowych należą takie rysunki boiskowe, które wszystkich tańczących łączą w pewną całość.

Mogą one występować kilkakrotnie w trakcie układu tanecznego, ale zawsze dotyczą sposobu wejścia tańczących i opuszczenia przez nich boiska.



Momenty te pasjonują kompozytora układu tanecznego najbardziej, a emocjonalnie wiążą najmocniej wykonawców z widownią.

Układającemu taniec zanim zacznie swą pracę twórczą muszą być za tym z tych względów wiadome techniczne możliwości przedostania się grup tanecznych na boisko (ogrodzenie boiska, bramy wejściowe, rozplanowanie widowni).

Rysunkowa koncepcja wejścia i wyjścia tańczących z boiska, zależy również ściśle od rodzaju, charakteru i tempa towarzyszącej muzyki.

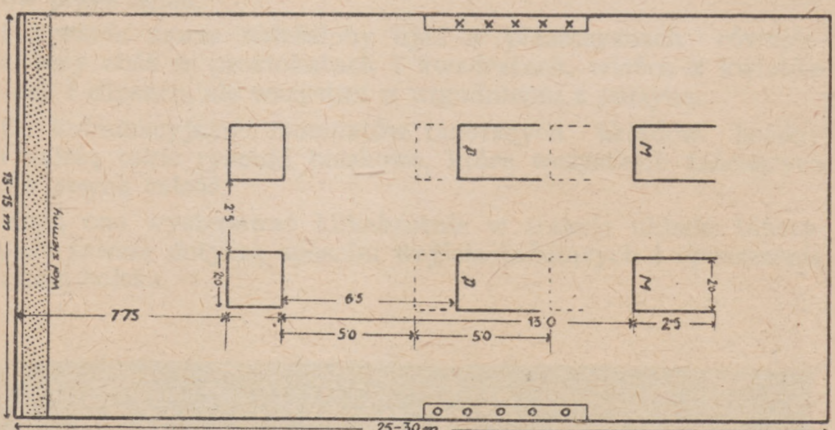
Zsynchronizowanie rysunku ruchu z muzyką nie jest rzeczą przypadku. Trzeba poznać muzyczną budowę form tanecznych, trzeba rozumieć muzykę, nauczyć się jej słuchać, analizować, oraz rozumieć styl danego tańca.

Oto treść jednego jeszcze etapu szkolenia tych, od których chcielibyśmy i mielibyśmy prawo wymagać umiejętności komponowania tanecznych form boiskowych.

W zakładach kształcenia instruktorów i nauczycieli wychowania fizycznego poprzez *ćwiczenia muzyczno-ruchowe,* łatwo osiągnąć można by było wyszkolenie przyszłych absolwentów uczelni w tym zakresie. (C. d. n.).

WYBIJANKA – GRA DRUŻYNOWA

W krajach Związku Radzieckiego rozpowszechnioną i masowo uprawianą szczególnie na wsi — jest stara ludowa gra o charakterze rzutnym — „gorodki". Gra ta, ze względu na swe wysokie walory psycho-fizyczne i wychowawcze — została przez radzieckich pedagogów i wychowawców fizycznych należycie oceniona i w ogólnym procesie wychowania fizycznego mas właściwie potraktowana. „Gorodki" wydźwignięto do rzędu sportowych gier zespołowych, unifikując przepisy gry oraz wprowadzając stałe rozgrywki o mistrzostwo w tej grze. Wartościowa ta gra, w formie uproszczonej pod nazwą „wybijanki" uprawiana jest także u nas w kraju, szczególnie na terenie szkoły podstawowej. Niestety wy-



Boisko do gry w „gorodki"

bijanka nie przybrała u nas jak dotąd cech gry sportowej i nie jest grą powszechną. Wybijanka jest grą łatwą do zorganizowania i przeprowadzenia, nie wymaga bowiem kłopotliwych przygotowań, gdy chodzi o przybory do gry i boisko.

Kije — palanty za pomocą których wybija się z kwadratów „wybijania" figury, ustawiane (układane) z pięciu klocków o wy-

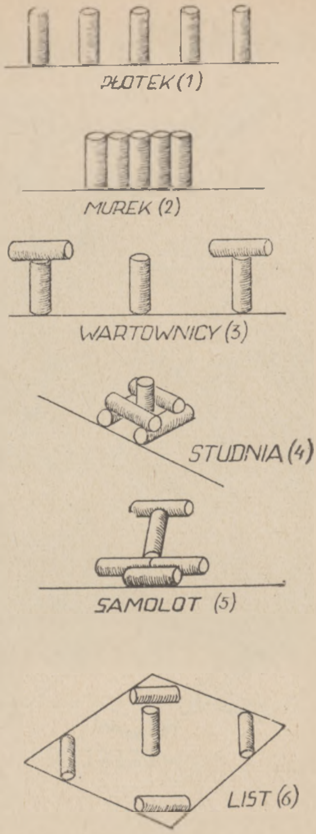
miarach 4 × 20 cm wykonać mogą z łatwością pragnący uprawiać tę grę. Miejscem gry może być dziedziniec, plac, boisko, łąka, a nawet mało uczęszczana droga. W zimie z powodzeniem można grać na lodzie.

W ogólnym przebiegu, gra polega na kolejnym wybijaniu z kwadratów figur układanych z klocków według zestawów w zależności od rozgrywanej partii.

Wybijanie każdej nowo ustawionej figury rozpoczyna się z mety, a po wybiciu z danej figury chociażby jednego klocka, resztę klocków wybija się z półmetka. Klocek uważa się za wybity, gdy wypadnie na zewnątrz kwadratu i żadną częścią nie dotyka linii tworzącej boku kwadratu wybijania.

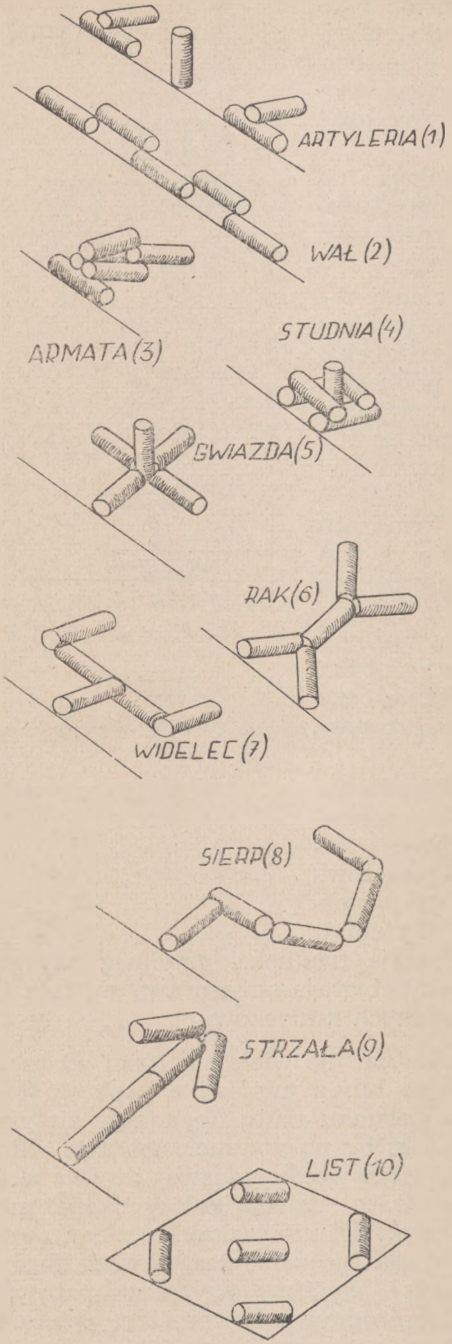
Klocek, który wypadnie z kwadratu w stronę półmetka, nie uważa się za wybity i ustawia się go na linii kwadratu, na wprost miejsca skąd wypadł, jako „świecę". Podobnie postępuje się z każdym klockiem, który po rozbiciu figury dotyka jakąkolwiek częścią linii, obojętnie czy znajduje się po wewnętrznej, czy też zewnętrznej stronie kwadratu.

Celne rzuty zapewniają powodzenie w grze, bowiem przy oszczędnym wykorzystaniu kijów, można wybić więcej figur, a tym samym zdobyć więcej punktów, co decyduje o wygranej. Ilość grających w drużynie od 2 — 10 graczy. Przepisy gry oraz sędziowanie nie nastręczają trudności, przebieg zaś gry emocjonuje grających w miarę jak nabierają oni wprawy w rzucaniu kijem — palantem do figur układanych z klocków.



Partia mała — sposób ustawiania figur

Technika rzutu kijem — palantem nie wiele się różni od rzutu kamieniem, granatem. Po rozbiegu lub z miejsca z postawy rozkrocznej bokiem w stosunku do kierunku rzutu, wykonuje się rzut kijem — palantem z nad głowy tak, by po wyrzucie lot kija odbywał się w płaszczyźnie poziomej, gdyż wtedy na swej drodze może on zaczepić i wybić klocki z kwadratu. Rzucać należy celnie, mierząc wprost w figurę (klocki), gdyż kij, który dotknie ziemi przed kwadratem na skutek odbicia, przelatuje zazwyczaj ponad klockami. Szczególnie jaskrawo występuje to przy wybijaniu ostatniej figury „listu", gdzie trzeba wybić środkowy klocek, tzn. „pieczęć" bez naruszenia klocków leżących w narożnikach kwadratu. Gra jest interesująca w swym przebiegu i może być z powodzeniem upra-



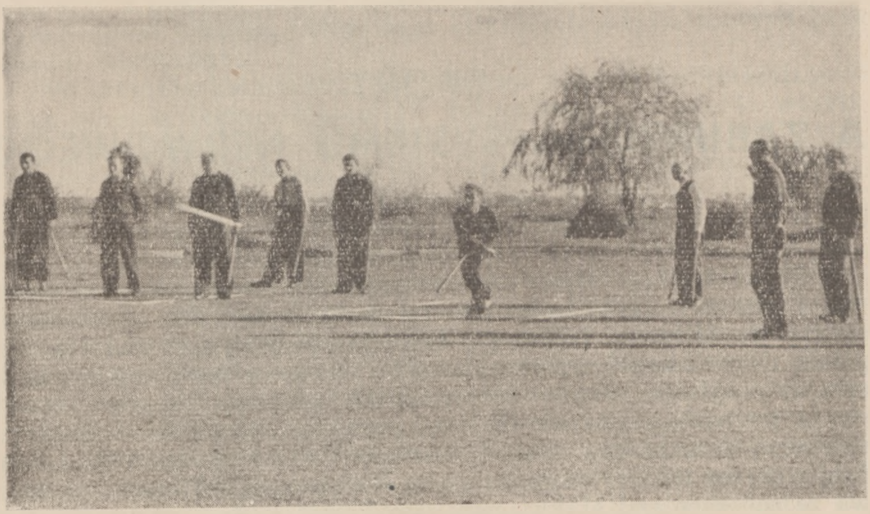
Partia duża — sposób ustawiania figur

wiana przez dzieci od 13 — 14 lat, a dalej młodzież i starszych do późnej starości. Znany powieściopisarz Lew Tołstoj, a także znakomity uczony Pawłow dla odpoczynku i odprężenia grali w „gorodki" z zamiłowaniem nawet w latach swej sędziwej starości.

Gra rozwija wyczucie odległości, celowość rzutu, zręczność i siłę, a w zespołowym dążeniu do wygranej stwarza wiele momentów o charakterze społeczno - wychowawczym. Gra nadaje się raczej dla młodzieży męskiej i mężczyzn, nie wyklucza to jednak możliwości uprawiania gry także przez dziewczęta i kobiety. Dla dziewcząt i kobiet zmniejsza się jedynie odległość rzutu kijem — palantem. Ze względu na korzyści, jakie wypływają z racji uprawiania, wybijanka, jako gra o charakterze sportowym winna, w każdej znanej formie, stać się podstawową grą drużynową w programie wychowania fizycznego nauczyciela w szkole oraz instruktora wychowania fizycznego, a także w SP i wojsku. Chętnych — gdy raz zobaczą grę i spróbują zagrać — nie zabraknie.

Ażeby wzbudzić większe zainteresowanie grających należy stale dążyć do organizowania rozgrywek o mistrzostwo np. w szkole między klasami, następnie między szkołami, sąsiednimi gminami, klubami, kompaniami, brygadami itp. Szczególnie młodzież wiejska ma możność wyżycia się w tej nieskomplikowanej, a interesującej grze, wykorzystując czas wolny od pracy.

Wybijanka wchodzi do programu prób sprawnościowych Odznaki Sprawności Fizycznej.



W wolnych chwilach od zajęć studenci i instruktorzy AWF z zapałem grają w wybijankę



Tolstoj grający w „gorodki"

Dr RUDOLF ARENDT

SPORT A ZABURZENIA SYSTEMU NERWOWEGO

Organiczne sprawy chorobowe systemu nerwowego uniemożliwiają niekiedy uprawianie sportu, a to z powodu upośledzenia sprawności cielesnej, bólów, czy też depresji, jaką sprowadzają cierpienia i świadomość ciężkiej choroby. Chodzi o wszelkiego rodzaju sprawy dotyczące nerwów obowodowych, zapalne, toksyczne, urazowe, a prowadzące do niewładów, porażeń, zaburzeń czuciowych, niezborność ruchów, a dalej do nerwobólów z rwą kulszową i newralgią nerwu trójdzielnego na czele. Podobnie przedstawia się sprawa ze schorzeniami atakującymi ośrodkowy system nerwowy, a to rdzeń kręgowy, czy mózgowie. Sprawy zapalne rdzenia, uciskowe, urazowe, jamistość rdzenia są schorzeniami, w których sport nie zawsze może być wykorzystany. To samo dotyczy schorzeń mózgu jak miażdżyca, nadciśnienie, guzy, stwardnienie rozsiane.

Istnieje jednakże szereg schorzeń organicznych systemu nerwowego, w których sport w określonej postaci nie powinien być zakazany, ale przeciwnie polecany. Mam na myśli gimnastykę leczniczą. By nie wykraczać poza temat, wspomnę jedynie pokrótce o wskazaniach dla leczniczej gimnastyki, przy czym nie rozpatrzę ćwiczeń u chorych z porażeniami niedowładami typu piramidowego (hemiplegie, paraplegie), czy w porażeniach wiotkich po chorobie Heine-Medina. Z tematu wykluczam również gimnastykę wyrównawczą i sport wyrównawczy zaprowadzony na szeroką skalę w szeregu krajów u pracowników fizycznych, a także umysłowych, dla usunięcia szkodliwości spowodowanych jednostajnym i długotrwałym przeciążeniem pewnych grup mięśniowych i pewnych odcinków kośćca, szczególnie kręgosłupa, a nadto jako odprężenie dla przeciążonych zmysłów i po pracy umysłowej.

Niezborność w przebiegu wiądu rdzenia pochodząca z uszkodzenia sznurów tylnych przewodzących czucie głębokie, daje zmniejszyć się niekiedy dość pokaźnie przez ćwiczenia pod kontrolą wzrokową. Wspomnę jedynie o metodzie szwajcarskiego lekarza Frenkla, polegającej na ćwiczeniach w chodzeniu po pewnych figurach, na dotykaniu i posuwaniu stopami czy rękami pewnych punktów, linii, wyrysowanych cyfr, figur geometrycznych, szczebli drabinek

itp. Oto w stadium poprawy z dobrym skutkiem zalecimy choremu biegi po liniach prostych i kolistych, pływanie, wiosłowanie, siatkówkę, ćwiczenia na drabinkach. Wszystkie ćwiczenia powinny trwać krótko, a pod względem wysiłku muszą być dozowane z umiarem, a to z powodu obawy uszkodzenia stawów np. przy tabetycznej artropatii i wobec faktu, że u niektórych z tych chorych brak uczucia zmęczenia.

W chorobie Parkinsona i wszelkiego rodzaju parkinsonizmach prócz leczenia farmakologicznego (skopolamina, a przede wszystkim całkowite ekstrakty z wilczej jagody jak Homburg 680, Rabilka, czy nawet pierwotna metoda bułgarskiego zielarza Raeffa), gimnastyka lecznicza święci bezsprzecznie prawdziwy triumf. Zagranicą (szczególnie we Włoszech, w Stanach Zjednoczonych A. P.) istnieją specjalne lecznice zajmujące się tą gimnastyką. Jak wiadomo pozapiramidowa (plastyczna) sztywność mięśniowa i drżenia, umożliwiają pod wpływem silnego wzruszenia, np. w chwilach grożącego niebezpieczeństwa (pożarów, powodzi i innych katastrof) pod wpływem rozkazu, na wykonanie ruchów i złożonych zadań, o które niktby nie posądzał znieruchomiałych czy drżących chorych. W lecznictwie wykorzystujemy te obserwacje dla przeprowadzenia gimnastyki, którą chory wykonuje na rozkaz, przy czym ćwiczenia muszą być prowadzone energicznie, w tempie szybkim, rytmicznie, głosem arbitralnym, najlepiej przy akompaniamencie muzyki. W przebiegu dalszego leczenia wystarczą odpowiednio nagrane płyty.

Jak wiadomo cierpiący na padaczkę (mam na myśli epilepsia genuina) rekrutują się w pewnej mierze z typów atletycznych (względnie atletyczno-dysplastycznych). Już sama budowa somatyczna, mianowicie dobrze rozwinięty układ kostny i silne umięśnienie kieruje zaciekawienie i upodobanie chorych często w stronę sportu. Musimy ich jednakowoż powstrzymywać od tych gałęzi sportu, w których mogliby narazić się na upadki, zranienia, kalectwa, a nawet śmierć. Sport wodny możliwy jest jedynie w towarzystwie czy zespole osób, z których przynajmniej jedna wie o cierpieniu chorego, ma omówioną pieczę nad nim i w odpowiedniej chwili potrafi wkroczyć. Wykluczone są skoki z wież i motocyklizm. Nawet w przypadku gdy padaczka samoistna okaże się w przyszłości cierpieniem organicznym, choremu możemy niekiedy nie zabraniać sportu. Wszelkiego bowiem rodzaju ćwiczenia cielesne wpływają korzystnie na przebieg cierpienia, zmniejszają ilość napadów, prawdopodobnie drogą rozładowania ruchowego lub też przez poprawę krążenia krwi (wypłukanie toksyn), regulację gospodarki wodnej i przemiany materii. Jak wiadomo, istnieje u epileptyków skłonność do tycia i zatrzymania wody w ustroju, a przynajmniej eksperymentalnie każdorazowe zatrzymanie wody w ustroju sprowadza napad drgawkowy (pęcznienie koloidów).

W porażeniu postępującym, mianowicie w postaci maniakalnej, w fazie maniakalnej psychozy cyklicznej, a wyjątkowo w guzach mózgu (głównie czołowych), na skutek wzmożonego samopoczucia,

braku krytyki, braku wglądu w chorobę, chorzy przeceniając swe siły rzucają się w wir gier, ćwiczeń, sportu, bez opamiętania co do długości trwania i stopnia wysiłku. Musimy tych chorych w porę powstrzymać od ich szaleńczych kroków, jeśli mamy ich uchronić od niechybnej katastrofy, choćby wyczerpania serca i krążenia.

O wiele szersze zastosowanie znajduje sport w odniesieniu do nerwic. Wchodzi tu mniej w grę histeria, a bardziej wszelkiego rodzaju stany: nerwice wegetatywne i psychonerwice (np. neurastenia).

Z góry podkreślam, że wszystkie te cierpienia reagują na sport w sposób doskonały z tym zastrzeżeniem, że stany nerwicowe i neurasteniczne będące początkowym objawem ciężkich schorzeń organicznych, są wyjątkiem pod tym względem.

Neurastenie i nerwice tak częste głównie wśród sfer inteligencji, nie oszczędzające jednak żadnego zawodu, są cierpieniami, które w wybitnym stopniu obrzydzają życie, unieszczęśliwiają, pozbawiając chorych sensu życia i pracy. Cierpienie chorego cechuje się niekiedy długotrwałością i brakiem skutków leczenia farmakologicznego. Utrata wiary w wyzdrowienie, często niemożność zarobkowania, zdanie się na pomoc rodziny, wytwarza stan bardzo przykry, pacjent czuje się bezużytecznym człowiekiem mniej wartościowym i niepotrzebnym, w którego skargi na domiar mało kto wierzy i nie może, czy nie chce wczuć się w jego cierpienia. W tych razach (jeśli nie wybierze się innej metody psychoterapeutycznej), skierowanie, a raczej obudzenie zainteresowania czynnym sportem, może przywrócić chorego rodzinie, społeczeństwu i dać mu to, do czego każdy człowiek ma prawo, to jest uczucie szczęścia.

Dyscyplina sprtowa układa spaczony i nieumiejętny dotąd tryb życia neurotyka w sposób uregulowany. Poczucie spólnoty, lojalność, koleżeńskość, jaka charakteryzuje sportowców, nie pozostaje bez wpływu na stosunek do ludzi i poza sportem. Duże znaczenie odgrywa przebywanie w towarzystwie zdrowych, zadowolonych z życia i pogodnych.

Niepoślednią rolę odgrywa abstynecja przeważnej części sportowców od napojów alkoholowych i nikotyny. Szlachetna rywalizacja, dążność do osiągnięcia coraz lepszych wyników, stają się motorem i celem, nieustannie pobudzającym zdaje się wygasłą inicjatywę i energię. Stwarza się cel, na pozór błahy i niezrozumiały dla tych, którzy z góry wykluczyli sport, gimnastykę, a więc słońce, powietrze, wodę i szeroką przestrzeń ze swego repertuaru życiowego. Już sam fakt powstania takiego celu przeistacza, szare i nudne dotąd życie. Przebywanie na powietrzu i zmęczenie mięśni przywraca często zdrowy, krzepiący sen. Przebudzenie zeń jest radosne i ożywione chęcią do pracy, gdyż chory wie, że w wolnym czasie, tegoż dnia, czy też po tygodniu pracy, rozpręży znowu spragnione ruchu członki wycieczką narciarską, górską czy kajakiem. Dotychczasowy brak apetytu zastępuje uczucie głodu, a troska o przewód pokarmowy, o to co można zjeść, a co zaszkodzi, o ucisk, o bóle i tysiączne skargi. Zapisywane na karteczkach,

rejestrowane, odczytywane, komentowane, stają się wkrótce tylko wspomnieniem.

Nerwowiec włączony w grono zespołu ofiarnej drużyny, w której każdy członek walczy nie dla siebie, ale dla całości, uczy pozbywać się egocentrycznych nastawień i roszczeń. Jest to dobra szkoła ofiarności, rozładowująca nieznośne i szkodliwe intrawertyzm.

Nerwice lękowe (lęk śmierci lub zagrożenia), należą również do zasięgu leczenia sportem. Chorobliwe napięcie będące źródłem energetycznym dla przeżywania lękowego, bywa zużyte, a więc rozładowane w pracy mięśniowej, względnie staje się źródłem dla uczucia innego rodzaju, mianowicie ambicji zawodniczej. Sport stwarza również szereg sytuacji lękowych (turystyka wysokogórska, skoki, a choćby boks, szermierka). Lęk ten jednak wynika z sytuacji, jest określony, zrozumiały, nawet pożądany, nie ma w sobie cech czegoś pierwotnego i wewnątrz pochodnego. Lęk sportowy zastępuje lęk nerwicowy i zużywa w ten sposób napięcie będące jego źródłem.

Nerwicowcy seksualni (homoseksualiści, masochiści, ekshibicjonaliści itd.) sublimują z czasem swe perwersje na tendencje socjalne. Uczą się oni koleżeństwa i przyjaźni, znajdują okazję dla przesunięcia swych dążeń na inną platformę. Impotenci odnajdują często dopiero w sporcie poczucie pełnej wartości. Sport pozwala im na przebycie przejściowego okresu ich niedomogi, nie dopuszcza do nerwowego i psychicznego załamania, chroni przed kompleksem niższości i jej objawem nieśmiałości, przed stanami depresji i chorobliwym wyolbrzymieniem znaczenia samogwałtu i drobnych grzeszków młodzieńczych.

Sport musimy uważać za zabawę, ze pracę podejmowaną bez przymusu dającą radość i zadowolenie.

Oczywiście sport nie jest panaceum w leczeniu nerwic, jest tylko jednym z licznych odmian psychoterapii. Wybór sportu jako czynnika leczniczego zależy od warunków i możliwości. Rodzaj sportu musi być w tych razach uzależniony od wieku, budowy, upodobania i właściwości psychicznych osobnika.

Dr STANISŁAW TOKARSKI
Kierownik Poradni Sportowo-Chirurg.
Ubezpieczalni Społecznej w Warszawie

NOKAUT I OPIEKA LEKARSKA

Część II.

Metodyka badania

Przed badaniem należy ustalić, jak długo pacjent był nieprzytomny, czy były drgawki, wymioty i okresy świadomości między fazami i nieświadomości (Lucida Intervalla).

Jeżeli pacjent jest przytomny, wypytujemy go o szczegóły wypadku i w ten sposób zorientujemy się od razu do co istnienia amnezji wstecznej.

Przy badaniu przedmiotowym musimy uwzględnić:

1. Badanie czaszki zewnętrzne.
2. Stwierdzenie, czy krew lub płyn mózgowo-rdzeniowy nie wypływa z ust, nosa lub uszu.
3. Badanie źrenic (wielkość i reakcja).
4. Badanie tętna.
5. Badanie oddechu.
6. Badanie temperatury.
7. Ruchy czynne i odruchy na kończynach.
8. Badanie prawidłowe funkcji oka i ucha.
9. Badanie nerwów czaszkowych.

W zależności od wyników badania, rozpoznania i stanu chorego postępowanie będzie następujące:

A. *Złamanie pokrywy czaszki.*

Uszkodzenia te w boksie są o wiele częstsze niż złamania podstawy czaszki. Wszystkie złamania z rozejściem się odłamków, złamania z podejrzeniem na wgłębienie powinny być odesłane do leczenia szpitalnego, bez względu na to czy stwierdzamy objawy wstrząsu lub ucisk mózgu. Jeżeli zaś stwierdzamy na głowie krwiak podskórny i chory czuje się zupełnie dobrze, a badanie palcami, złamania ani pęknięcia nie wykazuje, to możemy takiego pacjenta skierować do leczenia ambulatoryjnego.

Złamania pokrywy czaszki zdarzają się nie tylko w boksie. I o ile w innych sportach przy dobrym stanie chorego możemy zdjęć rentgenologicznych nie wykonywać, to po uszkodzeniach bok-

serskich wykonanie takich zdjęć przy najmniejszym podejrzeniu o złamanie jest rzeczą nieodzowną. Tylko mając takie zdjęcia możemy z czystym sumieniem decydować, kiedy bokserowi wolno z powrotem stanąć na ringu. Wszelkie niedopatrzenia czy też przeoczenia takich małych nawet pęknięć, mogłoby zakończyć się katastrofalnie.

B. *Złamanie podstawy czaszki.*

W boksie bardzo rzadkie, nie mniej jednak możliwe. Każdy przypadek podejrzany o złamanie podstawy czaszki wymaga leczenia szpitalnego. Rozpoznanie jest zwykle łatwe, tym łatwiejsze, jeżeli każdego chorego takiego będziemy badali według schematu podanego powyżej.

C. *Krwotoki nadoponowe.*

Najczęstsza przyczyna wypadków śmiertelnych w sporcie bokserskim (75%). Krwotoki te powstają przeważnie z powodu uszkodzenia tętnicy oponowej środkowej (art. meningea media). Krwotok może powstać także i z powodu pęknięcia innych naczyń krwionośnych.

Lekarz sportowy musi umieć dobrze rozpoznawać tego rodzaju krwotoki, gdyż w przypadkach takich transport chorego do szpitala musi być zorganizowany natychmiast. Objawy: źrenice nierówne, które coraz więcej rozszerzają się i stają się niewrażliwe na światło. Tętno początkowe wolne, w miarę zwiększenia się krwotoku staje się coraz więcej szybkie i coraz bardziej miękkie.

Tak zwane lucida intervalla są dopełnieniem obrazu klinicznego. Bardzo często dołączają się drgawki i porażenie niektórych grup mięśniowych.

Kwalifikacja po nokautach tej grupy co do możliwości udziału w dalszych spotkaniach przedstawiałaby się wsposób następujący.

Złamania pokrywy czaszki z rozejściem się odłamków, wgłębienia, wszelkie złamanie podstawy czaszki i krwiaki nadoponowe wymagają półrocznego zakazu startu. Złamania pokrywy czaszki bez rozejścia się brzegów wymagają 6-tygodniowego zakazu startu.

We wszystkich przypadkach, w których po uderzeniu lub upadku stwierdzamy krwiak na czaszce, to bez względu na to czy bokser był znokautowany, czy też nie i bez względu na to czy stracił przytomność czy nie stracił jej, musimy podejrzewać zawsze pęknięcie kości pokrywy czaszki i zabraniamy przez sześć tygodni brania udziału w zawodach i treningu. Jeżeli wykonamy zdjęcie rentgenologiczne, które nie wykaże pęknięcia kości, to możemy okres ten skrócić do czasu wessania się krwiaka.

W innych nokautach tej grupy, jeżeli nie mamy żadnych objawów klinicznych pęknięcia kości czy też krwiaka nadoponowego, dla określenia czasu zakazu startu kierujemy się tymi samymi zasada-

mi, które były omówione w rozdziale II, w grupie nokautów po uderzeniu w szczękę dolną lub kość skroniową.

Przy omawianiu tej grupy nokautów należy dla całości obrazu omówić też diagnostykę krwotoków wewnętrznych. Lekarz nie zawsze znajduje się podczas walki bokserskiej i może być wezwany przecież dopiero w pewnym okresie czasu po wypadku. Zebranie anamnezy od samego chorego nie zawsze jest możliwe, a szczegóły samego wypadku opowiadane przez świadków nie zawsze są jednakowo brzmiące. Lekarz wezwany do ciężkiego przypadku po nokaucie bokserskim musi zawsze pamiętać o następujących pięciu możliwościach będących przyczyną ciężkiego stanu chorobowego u boksera znokautowanego:

1. Wstrząs mózgu mechaniczny.
2. Wstrząs urazowy.
3. Zapaść krążenia, omdlenie, szok nerwowy.
4. Krwiak nadoponowy.
5. Krwotok wewnętrzny w jamie brzusznej lub klatce piersiowej.

Pierwsze cztery punkty omówione były w odpowiednich rozdziałach, a mianowicie: punkt 1 w rozdziale II i V, punkt 2 w rozdziale I, punkt3 w rozdziale IV, a punkt 4 w rozdziale V.

Obecnie omówimy dokładnie jeszcze rozpoznawanie krwotoku wewnętrznego. Krwotoki takie mogą powstać, albo od uderzenia, albo też przy upadku i mogą wikłać obraz i towarzyszyć nokautowi klasycznemu. Najczęściej krwotoki te powstają w jamie brzusznej wskutek pęknięcia jelita, żołądka, krezki, nerki itp.

Autorzy radzieccy wspominają o możliwości piknięcia śledziony powiększonej u malaryków, po uderzeniu w dolną lewą okolicę klatki piersiowej.

Za wstrząsem mózgu przemawiać będzie utrata świadomości z amnezją wsteczną; za uciskiem mózgu — nierówne źrenice, porażenia, drgawki; za wstrząsem urazowym zachowanie świadomości, oddech przyśpieszony i pogłębiony, tętno przyśpieszone, lecz nie pogarszające się stopniowo i równomiernie; za omdleniem czyli zapaścią naczyniową chwilowa lub dłuższa utrata przytomności bez amnezji wstecznej i zaburzenia w krążeniu. Wymioty nie są pomocniczym momentem rozpoznawczym, gdyż zdarzać się mogą we wszystkich tych stanach.

Krwotok zagrażający życiu, krwotok wewnętrzny obrazem swym przypomina zawsze wstrząs urazowy; inaczej mówiąc musimy rozpoznawać nie wstrząs, bo to jest łatwo, lecz szybko zorientować się w przyczynie wstrząsu, którą to przyczyną jest w tym wypadku szybkie opuszczenie krwi z łożyska naczyniowego. Niekażdy krwotok połączony jest ze wstrząsami; krwotok taki zwykle nie jest niebezpieczny dla życia. Natomiast krwotok połączony ze wstrząsem wymaga jak najszybszej interwencji chirurgicznej. Możliwość istnienia krwotoku podczas wstrząsu poznajemy po tym, że chory robi się coraz więcej niespokojny, jest stale przytomny,

coraz więcej przerażony, a tętno staje się stopniowo coraz szybsze i mniej wypełnione.

Całokształt badania winien być uzupełniony ścisłym badaniem miejscowym brzucha, okolic lędźwiowych itp.

W stanach takich oddech jest zwykle przyspieszony i pogłębiony. Oddychanie szybkie i powierzchowne jest już dowodem bardzo ciężkiego stanu chorego i daleko posuniętej anoksji tkanek. Chorych takich zwykle ciężko już jest uratować.

VI. Nokaut i schorzenia odległe.

Wszystkie możliwe powikłania nokautu w świeżych przypadkach i postępowania lekarskie zostały powyżej omówione. Istnieją jednak schorzenia, które po przebytym nokaucie, czy też urazie czaszki, występują dopiero po pewnym okresie czasu. Znajomość tych schorzeń jest dla lekarza sportowego rzeczą niezbędną.

Do poradni zgłaszają się chorzy, którzy najczęściej po dawnym urazie czaszki skarżą się na bóle głowy, zawroty, zniechęcenie i zdenerwowanie. Chorego takiego należy dokładnie zbadać neurologicznie, wykonać zdjęcia rentgenologiczne czaszki i obejrzeć dno oka. Jeżeli znajdujemy objawy wzmożonego ciśnienia śródmózgowego, wstrzykujemy kilkakrotnie dożylnie cukier gronowy 20% po 50 cm^3 i łączymy to z odpowiednim upustem żylnym i zalecamy leżenie przez kilka dni w łóżku. Przy lżejszych dolegliwościach wystarczy podanie choremu bromu z wapniem. Jeżeli jednak stwierdzimy drgawki lub też wypadnięcie funkcji niektórych ośrodków mózgowych (co świadczy zazwyczaj o bliznach wywołanych uszkodzeniem kości) i jeżeli dolegliwości te wskazują na ich epileptyczny charakter, to chorych takich dla dalszego leczenia, należy skierować do neurologa, względnie neurochirurga. Niewątpliwie te epileptyczne formy powikłań ponokautowych są wynikiem nie tylko uszkodzeń kostnych czaszki, ile po prostu przeoczenia przez lekarza lub też przez samego chorego uszkodzenia kostnego. Uszkodzenia takie przecież zdarzają się i w innych sportach i goją się zazwyczaj bez śladu. W boksie jednak, jeżeli złamanie zostało przeoczone i bokser zbyt wcześnie rozpoczął treningi i walki, to powtórne uszkodzenie kości może w rezultacie pozostawić blizny oponowe będące przyczyną epileptycznych schorzeń. Tej ewentualności unikniemy, gdybyśmy po każdym uszkodzeniu czaszki (krwiaku powłok) mogli wykonać zdjęcie rentgenologiczne. Tak jak obecnie nie do pomyślenia byłoby urządzanie zawodów bokserskich bez zapewnienia sobie zaplecza w postaci szpitala z oddziałem chirurgicznym, tak w niedalekiej przyszłości nie możliwe będzie prowadzenie jakiegokolwiek ośrodka bokserskiego bez możności i kontroli rentgenologicznej wszelkich uszkodzeń kostnych.

Druga grupa schorzeń ponokautowych, to odległe zaburzenia psychiczne, umysłowe. Czy rzeczywiście zaburzenia takie mogą mieć miejsce? Poglądy i zdania różnych autorów są bardzo podzielone i niejednolite. Można by tu odróżnić trzy grupy autorów reprezentu-

jących trzy odmienne kierunki. Według jednych następstwem nokautów może być pogorszenie pamięci, niemożność skupienia uwagi, obniżenie się inteligencji itp. Drudzy podają obrazy wyraźnie zaznaczonej demencji przypominających psychozy Korsakowa, względnie parkinsonizmu i wreszcie trzecia grupa neguje w ogóle możliwość wystąpienia jakichkolwiek zaburzeń psychicznych.

Wszystkie te poglądy i opinie oparte są jednak na pojedynczych sporadycznych obserwacjach; badań na większą skalę, badań przeprowadzonych przez specjalistów — psychiatrów dotychczas nie wykonano.

Moje obserwacje nad tym zagadnieniem, wysuwają zupełnie inną możliwość interpretacji ewentualnych odległych zaburzeń psychicznych u bokserów znokautowanych.

Niewątpliwie istnieje pewna liczba bokserów, szczególnie starszych już wiekiem, u których można stwierdzić pewne obniżenie określonych funkcji mózgowych — nie jest to jednak obniżenie inteligencji. Osobnicy ci robią wrażenie mniej ożywionych, podczas walki zatracają poczucie elegancji stylu. Najczęściej są bardzo odporni na uderzenia i bardzo trudno dają się znokautować, (wrażliwość na uderzenie w żołądek prawie się jednak nie zmniejsza), podczas walki mało zwracają uwagi na krycie, głównie liczą na siłę swego ciosu.

Oprócz tego u bokserów tego rodzaju stwierdza się brak samokrytycyzmu, duży egoizm i egocentryzm, są bardzo nietolerancyjni, raczej aspołeczni, pozbawieni wyobraźni. Obdarzeni są zwykle bardzo silną wolą, dążą wytrwale do swego celu, celu najczęściej bardzo ograniczonego, są bardzo apodyktyczni w związku z tym mało podatni na ideę i poglądy, które im nie odpowiadają. Wyraźnego pogorszenia pamięci, ani niemożności skupienia się nie stwierdziłem. Przy powierzchownej analizie, niektóre z tych cech, mogą robić wrażenie cech zmniejszenia inteligencji, aczkolwiek nimi nie są.

Mit zmniejszonej inteligencji po k. o. powstał dlatego, że osobnicy o tych cechach charakteru, które opisałem, nie tak prędko rozstają się ze sportem bokserskim, niż osobnicy o bujnej wyobraźni, o strukturze psychicznej żywej, błyskotliwej, dla których zmiana kierunku zainteresowania się, zmiana sposobu wyżycia się jest o wiele łatwiejsza i dostępniejsza.

Bliższa analiza tych cech charakteru, które powyżej opisałem, zebrane wywiady w rodzinie, pozwoliły mi prawie we wszystkich przypadkach ustalić, że te cechy aczkolwiek w mniejszym natężeniu, ze względu na wiek, istniały już przed rozpoczęciem kariery bokserskiej. Te cechy charakteru, następnie duża tolerencja na ciosy, tolerancja być może przypadkowa, dalej pewna trudność w znalezieniu dla siebie u takich ludzi innego sposobu wyżycia się, sprawia, że osobnicy tacy długo wyżycia tego szukają w boksie, jeżeli go już w młodości zaczęli uprawiać.

Tak więc te właściwości charakteru i umysłowe, przez niektórych autorów uważane za dowód zmniejszenia się inteligencji po k. o. są raczej tylko przyczyną i powodem długotrwałej kariery

bokserskiej i dla tego tak stosunkowo często przez lekarzy sportowych są spotykane.

Na marginesie tego rozdziału, należałoby jeszcze rozpatrzyć sprawę dopuszczania do zawodów w boksie amatorskim bokserów o kompletnej lub też zwiększonej tolerancji na ciosy nokautujące. Zagadnienie to jest ważne nie tylko ze względu na samego takiego zawodnika, gdyż dla jego zdrowia nie ma to żadnego znaczenia, lecz ze względu na przeciwników i publiczność.

Tolerancja taka daje tak kolosalną przewagę nad przeciwnikiem, że każda walka staje się nierówną i dlatego spotkania takie mogą się kończyć ciężkimi uszkodzeniami przeciwnika. Jeżeli zaś idzie o publiczność, to aczkolwiek spotkania takie są bardzo atrakcyjne, to jednak przez swoją brutalność i budzenie niezdrowych instynktów są antytezą propagandy sportu i wychowania fizycznego.

Walki takie mogą mieć miejsce w boksie zawodowym; do wprowadzenia jednak boksu zawodowego nie ma obecnie tendencji, ani u nas, ani w innych krajach demokracji ludowej. Z tych względów już przed wojną w niektórych krajach wprowadzone były ograniczenia dla tego rodzaju zawodników, odpornych na ciosy nokautujące.

VII. Opieka lekarska nad młodzieżą i zawodami

Zapobieganie nieszczęśliwym wypadkom i uszkodzeniom w boksie, uszkodzeniom związanym nie tylko z nokautem, będzie zawsze przede wszystkim zależało od wpojenia przez trening dobrej techniki, od dobrego dopasowanego sprzętu, odpowiedniego stanu ringu, od umiejętnego sędziowania itp. Profilaktyka tego rodzaju uszkodzeń omówiona jest dokładnie w podręczniku dr Sidorowicza pod tytułem: „Sport zawodniczy". Przestrzeganie tej profilaktyki będzie się znajdowało w rękach nie tyle lekarzy, ile w rękach trenerów, instruktorów, sanitariuszy sportowych itp.

Całokształt opieki lekarskiej nad sportem bokserskim wymaga jednak także określenia roli lekarza w następujących dwu zagadnieniach. Po pierwsze — roli lekarza w opiece nad młodzieżą i po drugie określenia roli lekarza i zakresu ingerencji lekarskiej podczas zawodów. Są to dwa bardzo ważne momenty, uwzględnienie których jest konieczne, jeśli chcemy, by opieka lekarska w boksie była rzeczywiście na pewnym poziomie.

Zagadnienia te poruszam tylko od strony nokautu i powikłań zależnych od ciosów nokautującego. Leczenie innych obrażeń i zakres ingerencji lekarza podczas meczu w razie uszkodzeń zewnętrznych, czy też nokautu technicznego należą do rzeczy powszechnie już znanych i zazwyczaj ustalonych już w odpowiednich regulaminach.

A. Opieka lekarska nad młodzieżą

Już przed wojną niejednokrotnie poruszano w piśmienictwie sprawę zwiększenia opieki lekarskiej nad młodzieżą uprawiającą sport bokserski. Głównie obawiano się szkodliwych następstw i za-

burzeń umysłowych odległych, ponokautowych z jednej strony, a z drugiej strony szkodliwych następstw uszkodzeń kości czaszki i wstrząsu urazowego względnie mózgowego, wstrząsu, jaki często podczas nokautu lub po nokaucie, może mieć miejsce. Dzisiaj, gdy orientujemy się już dobrze, że właściwie odległe zaburzenia psychiczne ponokautowe nie istnieją i gdy na wstrząs urazowy zapatrujemy się jako na zjawisko biologiczne, gdzie postępowanie nasze lekarskie jest już o wiele skuteczniejsze, nie ma powodu do wprowadzania tak surowych restrykcji, jakto na przykład przed wojną proponował Knoll.

Niemniej jednak wydaje mi się koniecznym zwrócenie uwagi na niektóre momenty ważne specjalnie dla bokserów młodocianych. Przede wszystkim sprawa samego nokautu: każdy bokser żywo odczuwa porażkę przez k.o.; popada w stan nerwowości i przygnębienia, co wymaga bardzo koleżeńskiego traktowania ich przez kolegów i otoczenie. Im jest młodszy, tym więcej odczuwa swoją klęskę i tym prędzej może się załamać i przestać uprawiać sport bokserski. Dlatego też należałoby za wszelką cenę dążyć do uniknięcia nokautu u młodzieży. Przy określaniu okresu czasu powstrzymania się od następnych spotkań po nokaucie wszystko, co powiedziane było w poprzednich rozdziałach, odnosiłoby się i do bokserów młodocianych, z tym jedynie zastrzeżeniem, że ze względów pedagogicznych, psychologicznych należałoby w niektórych wypadkach ten okres przerwy przedłużyć, o czym najlepiej by było, gdyby zawsze decydował lekarz.

Drugie zagadnienie to sprawa walki boksera młodocianego w stanie nokdaunu. Ze względu na to, że nokdaun może prowadzić do nokautu i ze względu na to, że kości czaszki w tym wieku są jeszcze ze sobą słabiej zrośnięte, należałoby bezwzględnie przerywać walkę w tym stanie i co więcej, prawo ingerencji należałoby dać także i lekarzom. Bokser młodociany po każdym nokdaunie, za wyjątkiem nokdaunów po ciosie w żołądek, serce lub szyję — nie miałby prawa stawać do zawodów przed upływem sześciu tygodni.

Ostatni problem to zagadnienie kwalifikacji w ogóle młodzieży do sportu bokserskiego. Dotychczas badania naukowe nad profilaktyką uszkodzeń sportowych uwzględniały przede wszystkim warunki fizyczne kandydata. Ustalono w wielu gałęziach sportu, że taka, a nie inna budowa predysponuje w niektórych warunkach do pewnych określonych uszkodzeń. Jeżeli zaś idzie o cechy charakteru lub umysłu, to istnieją tutaj dwa poglądy. Jedni autorzy, uważają, że przez odpowiednio dobrane dyscypliny sportowe należy pewne cechy charakteru wyrównywać, drudzy raczej chcieliby do każdych z dyscyplin sportowych skierowywać osobników mających odpowiednie właściwości charakteru i umysłu, gwarantujące osiągnięcie dobrych wyników w danym rodzaju sportu. Jedni i drudzy mają rację, fakt jednak pozostanie faktem, że w sporcie zawodniczym lepsze rezulaty osiągną osobnicy o cechach charakteru niezbędnych w danej gałęzi sportu. Np.: w biegach krótkich niezbęd-

ny jest żywy refleks, w biegach długich wytrzymałość, w konkurencjach technicznych duże opanowanie, spokój i silna wola itp.

Sport bokserski wyrabia odwagę, zdecydowanie, pewność siebie; jednak przez swoją agresywność, pewną brutalność, przez brak czynnika zespołowości, przez deprymujący moment nokautu, uważam, że dla osobników wrażliwych, chwiejnych, uczuciowych nie powinien być zalecany. Postępując przeciwnie niepotrzebnie ryzykujemy zbyt wiele, mogąc ten sam cel osiągnąć w innych gałęziach sportu, takich jak na przykład narciarstwo, piłka nożna, skoki do wody itp.

Boks, pomimo że jest potężnym czynnikiem umasowienia wychowania fizycznego jest jednak jedynym sportem jaki w ogóle istnieje, który przez swój charakter indywidualnej walki wręcz, walki gdzie pozbawienie przytomności przeciwnika jest zawsze pomimo wszystko celem każdego zawodnika — może być dla niektórych osobników i charakterów raczej antytezą propagandy wychowania fizycznego.

B. Opieka lekarska nad zawodami

Dążymy obecnie do tego, by na każdych zawodach bokserskich znajdował się zawsze lekarz. Teoretycznie i praktycznie rzeczywiście ma to już w wielu wypadkach miejsce. Uważam jednak, że rola lekarza nie może sprowadzać się tylko do obowiązku dania pierwszej pomocy w razie wypadku, lub dyskalifikacji przy nokaucie technicznym.

Ingerencja lekarza musi być rozszerzona, gdyż boks jest jedynym sportem, który sam w swoim już założeniu stwarza pewne możliwości ciężkiego uszkodzenia, czy nawet śmierci. Boks jest sportem masowym, łatwo dostępnym dla wszystkich chętnych i dla tego więc musimy się starać o stworzenie warunków maksymalnego bezpieczeństwa podczas zawodów. Żądać już dzisiaj, by każdy lekarz miał w każdym momencie prawo przerywania walki, w nokdaunie, byłoby może jeszcze przedwcześnie. Tak rozszerzona możliwość ingerencji mogłaby doprowadzić do absurdu, gdyż wtedy zbyt dużo walk kończyło by się przedwcześnie. Nie zawsze każdy lekarz, który jest obecny na zawodach, zna się na tyle na boksie, by mieć wyczucie, że dana walka powinna być przerwana, tym bardziej jeżeli nie znał już przedtem walczących zawodników. Niemniej jednak przy walkach osobników poniżej 18-u lat każdy lekarz już obecnie powinien mieć prawo przerywania walki w każdym momencie, a w przyszłości należy dążyć do tego, by lekarz obecny na zawodach znał już wcześniej walczących bokserów. Taki lekarz miałby prawo przerywania walki w każdym momencie.

Rzecz jasna, że lekarze Związku Bokserskiego lub też prawdziwi lekarze specjaliści sportowi mogliby mieć te uprawnienia już obecnie.

Piśmiennictwo

Anyżewski i Tokarski. Bóle brzucha u bokserów. Warszawa. Wychowanie Fizyczne Nr 3. 1949.

Aub i Cunningham. Am j. Physiol. 1920, vol 54.

Kriaczko i Łanda. Sportiwnaja Trawmatołogja. Moskwa. 1937.

Pirker-Wunderlich. Chirugischorthopädische Sportambulanz. Lipsk 1939.

Sidorowicz. Sport zawodniczy. Kraków 1946.

Scheuring. Wstrząs jako zjawisko biologiczne. Bari 1946.

Tokarski. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu zawodniczego i ćwiczeń gimnastycznych w chorobach chirurgicznych i ortopedycznych. Warszawa. Prasa Wojskowa 1949.

DEKRET O ZMIANIE NAZWY AWF



Na Plenarnym posiedzeniu Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 28 bm. poseł Stanisław Kwiatkowski (PZPR) złożył sprawozdanie Komisji Oświaty i Nauki w sprawie dekretu Rządu R.P. z dn. 27 lipca o Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Piśmiennictwo

Anyżewski i Tokarski. Bóle brzucha u bokserów. Warszawa. Wychowanie Fizyczne Nr 3. 1949.

Aub i Cunningham. Am j. Physiol. 1920, vol 54.

Kriaczko i Łanda. Sportiwnaja Trawmatołogja. Moskwa. 1937.

Pirker-Wunderlich. Chirugischorthopädische Sportambulanz. Lipsk 1939.

Sidorowicz. Sport zawodniczy. Kraków 1946.

Scheuring. Wstrząs jako zjawisko biologiczne. Bari 1946.

Tokarski. Wskazania i przeciwwskazania do uprawiania sportu zawodniczego i ćwiczeń gimnastycznych w chorobach chirurgicznych i ortopedycznych. Warszawa. Prasa Wojskowa 1949.

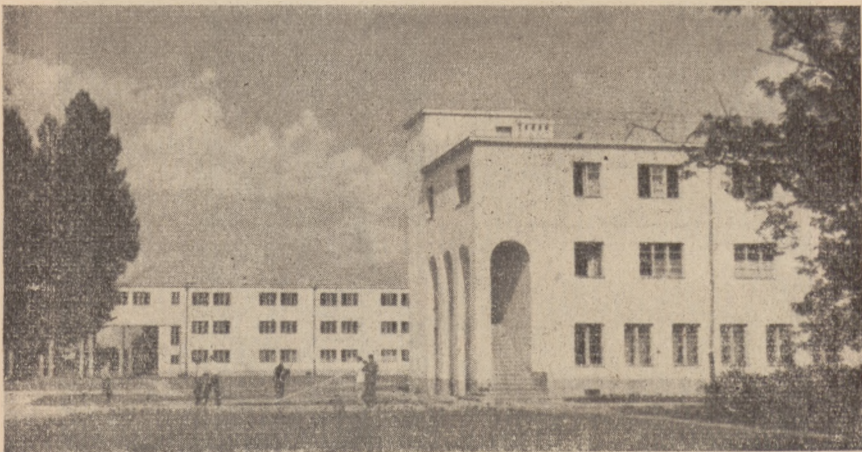
DEKRET O ZMIANIE NAZWY AWF



Na Plenarnym posiedzeniu Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 28 bm. poseł Stanisław Kwiatkowski (PZPR) złożył sprawozdanie Komisji Oświaty i Nauki w sprawie dekretu Rządu R.P. z dn. 27 lipca o Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie.

Mówca podkreślił, jak wielką wagę posiada przekształcenie dawnej Wojskowej Akademii Wychowania Fizycznego im. Marszałka Józefa Piłsudskiego w cywilną placówkę, przeznaczoną dla krzewienia kultury fizycznej wśród mas pracujących, i nadanie jej nazwy Akademii Wychowania Fizycznego im. gen. Karola Świerczewskiego, wielkiego bojownika o wolność i socjalizm.

Zarówno w systemie nauczania jak i w składzie socjalnym studiującej w Akademii młodzieży zaszły poważne zmiany. Przed wojną była to uczelnia o charakterze elitarnym, obecnie zaś przeszła w służbę całego narodu polskiego. W okresie dziesięciolecia 1929—1939 r. przeszkolono tam zaledwie 800 słuchaczy. Obecnie od 1946 r. do dziś Akademię ukończyło już 3 080 absolwentów, a prócz tego prowadzone były roczne i półroczne kursy, organizowane przez GUKF, związki zawodowe, Związek Samopomocy Chłopskiej i inne instytucje. W tej chwili skład socjalny Akademii przedstawia się następująco: 46 proc. stanowią słuchacze pochodzenia robotniczego, 12%—chłopskiego i 42%—dzieci rodzin inteligencji pracującej.



Fragment Akademii Wychowania Fizycznego

Program i metody nauczania w Akademii zostały gruntownie przebudowane w oparciu o metody stosowane od dawna z ogromnym powodzeniem w Związku Radzieckim. W planie sześcioletnim przewidziana jest poważna rozbudowa uczelni.

Na zakończenie mówca podkreślił wielkie zasługi odrodzonego Wojska Polskiego, zarówno w dziele odbudowy Akademii jak i w jej zorganizowaniu.

Dyrektor GUKF poseł Lucjan Motyka (PZPR) stwierdził, że Akademia ma ogromne znaczenie dla rozwoju całokształtu kultury fizycznej w Polsce i odegrać ona winna wielką rolę w wychowaniu młodego pokolenia oraz przyczynić się do zwiększenia obronności

kraju. Z rozwojem sportu związane jest zdrowie narodu i higiena życia wszystkich obywateli. Zarówno ostatnia uchwała Biura Politycznego KC PZPR jak również umieszczenie zagadnień związanych z rozpowszechnieniem sportu na porządku dziennym obrad Sejmu i objęcie tych zagadnień planem sześcioletnim wskazują na fakt, że zostały one należycie docenione.

Obecnie kadry nauczycieli i instruktorów wf są niedostateczne i przed nową Akademią stoi zasadnicze dla rozwoju kultury fizycznej zadanie uzupełnienia tych kadr.

Drugim zadaniem będzie jak najściślejsze powiązanie pracy instruktorów i nauczycieli z ośrodkami wiejskimi i robotniczymi. AWF, która pracować będzie w nowym duchu, w myśl socjalnych zasad pojmowania sportu — w myśl zasad umasowienia sportu i kultury fizycznej — musi wychowywać takich nauczycieli i instruktorów, którzy będą umieli nawiązać żywy kontakt z masami.

Wszystkie te poważne zadania stojące przed narodem w dziedzinie kultury fizycznej i sportu powodują między innymi, że Akademia przechodzi spod dotychczasowej kompetencji jednego resortu — Ministerstwa Obrony Narodowej — pod kierownictwo instytucji państwowej odpowiedzialnej na całokształt kultury fizycznej w Polsce. Instytucją taką będzie Komitet Kultury Fizycznej.

Prócz tego zabierali głos poseł Arczyński (SD) i poseł Pokrzywa (SL), przemawiając za przyjęciem dekretu. Dekret o Akademii Wychowania Fizycznego został jednomyślnie przyjęty przez Sejm.

ZYGMUNT WIELIŃSKI

Z DOŚWIADCZEŃ WAKACYJNYCH

Kurs dla instruktorów pływania w Żerkowie

W sezonie letnim bieżącego roku przeprowadzono pierwszy po wojnie 6-tygodniowy kurs dla instruktorów pływania. Kurs ten prowadzony był według nowych wytycznych GUKF. Program kursu opierał się na nowych założeniach, a mianowicie — nie był on prowadzony, jak w dawnych latach w odosobnieniu i w izolacji, a natomiast był zorganizowany w ramach Centralnego Obozu Szkoleniowego dla juniorów i juniorek, gdzie ponadto jeszcze trenowała drużyna narodowa przed wyjazdem do Rumunii.

Powiązanie i zharmonizowanie w jednym czasie toku szkolenia juniorów i kandydatów na instruktorów wynikło z przekonania, że najlepszą metodą szkolenia przyszłych instruktorów będzie taka metoda, która uwzględnia jak najdalej zasadę poglądowości nauki.

Dla bardziej dobitnego zaakcentowania walorów tej zasady zostało przewidziane w programie GUKF i zrealizowane na obozie— utworzenie specjalnej grupy doświadczalnej dzieci nie umiejących zupełnie utrzymywać się na wodzie. A zatem szkolenie uczestników kursu instruktorskiego odbywało się w ramach „Centrum Wyszkolenia Pływackiego", w którym była okazja zapoznać się doświadczalnie na przykładach z życia — ze wszystkimi etapami rozwoju sprawności pływackiej — od jej faz zalążkowych przy początkowej nauce dzieci, aż po metody usprawniania zaawansowanych zawodników.

Szkolenie przyszłych instruktorów tą drogą dało w praktyce doskonałe rezultaty. Zostało to ocenione i powitane z wielką radością przez trenerów i instruktorów.

Uczestnicy kursu instruktorskiego otrzymali następujące wyszkolenie praktyczne:

1. w dziale nauczania początkujących:
   a. obserwowali jak prowadzą naukę z dziećmi doświadczeni trenerzy,
   b. przerabiali ćwiczenia w instruowaniu indywidualnym i grupowym,
   c. prowadzili naukę samodzielnie (jako materiał doświadczalny mieli ponad 120 dzieci z miasta Żerkowa—dziewczynek i chłopców w wieku od lat 9 do 14, nadto grupy młodzieży i milicji);

2. w dziale techniki pływania zaawansowanych:
   a. obserwowali systematycznie pracę trenerów przy doskonaleniu obozu juniorów,
   b. przerabiali ćwiczenia w doskonaleniu techniki pływania trenujących juniorów,
   c. obserwowali trening drużyny narodowej.

Nadto jeszcze uczestnicy kursu instruktorskiego poza wykładami przewidzianymi dla nich z działu teorii pływania uczestniczyli aktywnie wspólnie z trenerami i instruktorami obozu w zebraniach dyskusyjnych na temat techniki pływania, metod treningu itp.

Ujmując rzecz ogólnie da się powiedzieć, że dla uczestników kursu instruktorskiego utworzono w Żerkowie, jakby specjalne laboratorium doświadczalne, bogato zaopatrzone we wszelkie urządzenia pomocnicze. W laboratorium tym demonstrowano kursantom poglądowo, jak wygląda ruch poprawny w pływaniu tym czy innym stylem, a jaki ruch jest błędny. Następnie zademonstrowano, jakie istnieją odmiany i gatunki poszczególnych stylów w zależności od budowy poszczególnych pływaków, wreszcie jakie odchylenia ruchu od przyjętych norm w praktyce są dopuszczalne. Następnie kursanci naocznie sprawdzili i wypróbowali różne skale tempa, natężenia i sprężystości ruchu. Przez to stało się dla nich bardziej jasne i zrozumiałe, co oznacza ruch powolny i miękki przy początkowej nauce pływania, a co przy technice pływania juniorów bądź pływaków bardzo usprawnionych.

Uczestnicy kursu mogli się naocznie przekonać o metodach podejścia trenerów do zawodników, mogli zaobserwować emocjonalny stosunek młodzieży do pływania i sportu, a także, jakie wysiłki młodzież łatwo znosi, a które są ponad jej możliwości. Poza tym mogli obserwować odmienne a równie wartościowe metody podejścia różnych trenerów do zawodników.

Oczywiście kandydaci na instruktorów widząc to i biorąc udział w pracach z różnych zakresów szkolenia zorientowali się lepiej w całokształcie zagadnień szkolenia pływackiego. Lepiej — niż w wypadku gdyby zapoznawali się ze szkoleniem juniorów z teoretycznych wykładów na kursie odosobnionym. Dlatego też mam wrażenie, że nie wyjechali z obozu z kompleksem niższości powodowanym tym, że nie znają któregoś działu szkolenia zwłaszcza wyczynowego. W dalszych pracach nad ogólnym upowszechnieniem metodyki pływania winno się jeszcze znaleźć miejsce na tego rodzaju wszechstronnych obozach wyszkoleniowych dla przedstawicieli wychowawców fizycznych. Z ogólnej wymiany doświadczeń „świata sportowego" i pedagogicznego wyłoni się najwłaściwsza synteza, a korzyści będą obustronne.

NIEPOKÓJ OLIMPIJSKI

(Na marginesie nowego zbioru poezji Józefa Prutkowskiego pod tytułem „Strofy Olimpijskie", nakładem wyd. „Prasa Wojskowa").



Józef Prutkowski

Dlaczego zwykło się mówić „spokój olimpijski", kiedy bogowie Olimpu nie odznaczali się wcale spokojem i prowadzili bardzo bujne i ruchliwe życie? Wielkie międzynarodowe igrzyska sportowe, noszące nazwę „Olimpiad", też jako wielkie festiwale sprawności fizycznej nie posiadają w sobie nic z „olimpijskiego spokoju". Ukazują nam one, że „król — zwierząt", czyli człowiek, poza swoimi umysłowymi wlśaciwościami, potrafi wyrobić w sobie zwinność wiewiórki, gibkość jelenia lub sarny, lekkość ptaka i że w wodzie będzie się czuł równie swobodnie jak ryba. Oprócz „olimpijskiego niepokoju" młodych, zdrowych ciał istnieje również u pewnych niepospolitych jednostek i „niepokój olimpijski" mózgu.

Ten niepokój połączony z talentem — robią, właśnie, poetę! Przeważnie każdy prawdziwy poeta zaczyna swoją twórczość od wzorów antycznych. Spaceruje po Olimpie jak po szczycie Kasprowego i zna doskonale wszystkich jego mieszkańców. Z bogami greckimi jest za pan brat, jedną ręką głaszcze łabędzia od Ledy, drugą klepie poufale po ramieniu boga Zeusa. Jeździ kajakiem po wodach Styxu, bez lęku zapuszcza się w czeluście Hadesu, a potem ze swobodą wytrawnego dżokeja dosiada legendarnego konia Pegaza. Ów „niepokój olimpijski", pierwszy warunek prawdziwego poety, ujawnia się już w pierwszym zbiorze wierszy Prutkowskiego, wydanym jeszcze przed wojną, pod skromnym tytułem: „Sondy".

Twórczość Józefa Prutkowskiego bardzo niesłusznie włożono do szuflady biurka zwanego „satyrą". A przecież humor to tylko gaz od prawdziwego, poważnego talentu i najlepsi nasi satyrycy to byli przeważnie ci, których jedne wiersze doprowadzały czytelników do płaczu ze śmiechu, a drugie do łez ze wzruszenia. Spójrzmy

na twórczość Juliana Tuwima: z jednej strony naprawdę wielka poezja, a z drugiej cięta satyra, humor i dowcip. Ten sam objaw połączenia humoru z najtkliwszą liryką dostrzegamy w poezjach Marii Pawlikowskiej-Jasnorzewskiej i w twórczości I. K. Gałczyńskiego. W sporcie jest to samo, karkołomny skok do wody z wieży z wysokości kilkunastu metrów albo tylko zwyczajny skok startowy lub beztroskie żarty i psoty w wodzie.

Dobry pływak potrafi być jednocześnie delfinem, który psoci w wodzie jak dziecko, i rybą głębinową. W pięknych wierszach Józefa Prutkowskiego jest poza tym jeszcze jeden element, którego nie ma w poezjach wyżej wymienionych poetów, jest nim połączenie wybitnego znawstwa wszelkiego rodzaju sportu z poezją.

Czytając „Strofy Olimpijskie", wie się na pewno, że ich twórca to również sportowiec, który zna się równie dobrze, na lekkoatletyce jak na boksie, tenisie i piłce nożnej. „Strofy Olimpijskie" to książka, która powinna się znajdować w domu każdego sportowca, ażeby mu pokazać, że można połączyć sprawność fizyczną z poezją, że sport nie musi zamykać głowy, ale przeciwnie, powinien ją otwierać i skłaniać do myślenia, i że nowy człowiek w nowej Polsce, powinien umieć połączyć sprawność fizyczną z intelektem.

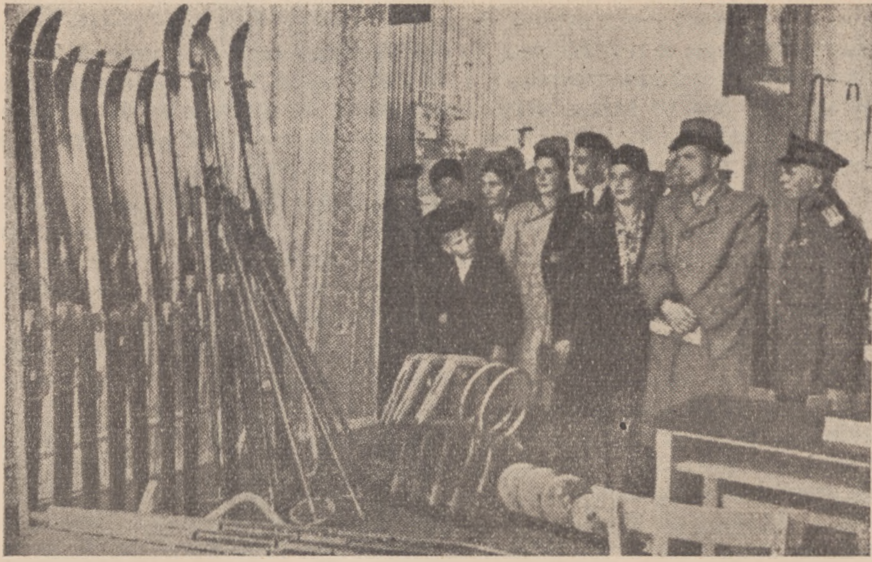
Sportowcy! Nauczcie się na pamięć jednego z najbardziej społecznych i socjalistycznych wierszy, jakie po wojnie zostały napisane, a jest nim wiersz z wyżej wymienionego zbiorku pod tytułem „List do dalekiego Tenisisty":

Nie buduj baz przeciw braciom w zimnym i obcym porcie.
Nie twórz „rakiety śmierci", która i ciebie ujarzmi.
Wystąp przeciwko mnie, bracie, na elastycznym korcie,
Uderz rakietą, której struny dźwięczą przyjaźnie.

Niechaj się w żadnym schronie, żadna nie kuli matka,
Bomb rakietowych stalaktyt niech nie narasta nad miastem.
Niech mnie od ciebie oddziela zwyczajna, biała siatka,
A nie zasieki i miny i ostre druty kolczaste.

Po cóż wśród białych bandaży w gorączce i niepokoju
Liczyć sekundy, sercem ściśniętym przez pięść chloroformu.
Przerzućmy te białe wstęgi przez biały plan naszych bojów
I zamiast błyskać bagnetem, błyskajmy stylem i formą.

Nie wierz chłodnym i obcym kibicom naszych śmierci,
Dla których bomby eksplozja, to zwykłe giełdziarskie scherzo,
Chciałbym cię, bracie, przycisnąć szerokim forhendem do piersi
I uplasować wiersz swój jak celną piłkę na sercu.



Mieszkańcy Moskwy oglądają eksponaty sprzętu sportowego

Z wystawy polskiego przemysłu lekkiego w Moskwie



Ogólny widok pawilonu

Z wystawy polskiego przemysłu lekkiego w Moskwie

REGULAMIN KONKURSU NA POWIEŚĆ SPORTOWĄ

§ 1

Departament Twórczości Artystycznej Ministerstwa Kultury i Sztuki oraz Wydział Propagandy i Wydawnictw Głównego Urzędu Kultury Fizycznej rozpisuje Konkurs otwarty na powieść sportową.

§ 2

Tematyka powieści powinna uwzględniać rolę i zadania sportu w Polsce Ludowej.

§ 3

Objętość powieści dowolna, minimum jednak 10 arkuszy druku (około 150 stron maszynopisu z interlinią).

§ 4

Nagrody: I — 200 000 zł, II — 150 000 zł, III — 100 000 zł oraz 5 wyróżnień po 20 000 zł.

§ 5

Powieści nagrodzone zostaną wydane, przy czym autorom będzie przysługiwać normalne honorarium autorskie. Główny Urząd Kultury Fizycznej zastrzega sobie pierwszeństwo wydania powieści nagrodzonych i wyróżnionych.

§ 6

Jury zastrzega sobie prawo nie przyznania lub podziału poszczególnych nagród.

§ 7

Termin nadsyłania powieści do 1 lipca 1950 r.

§ 8

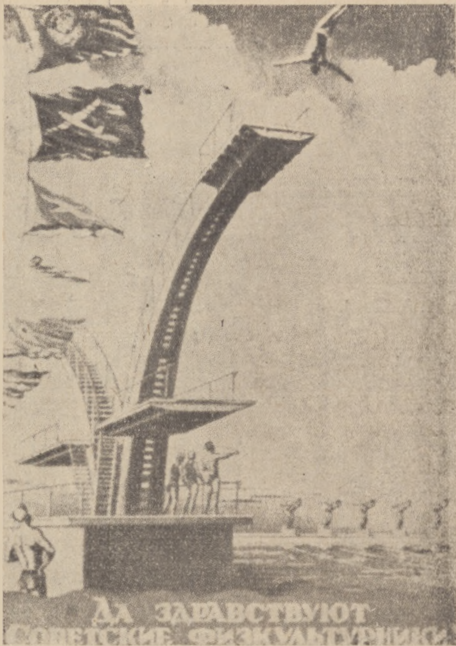
Rozstrzygnięcie konkursu nastąpi przed 1 listopada 1950 r.

§ 9

Skład jury: Lucjan Motyka, Henryk Szemberg, Jan Wilczek, Stefan Atlas, Arkady Brzezicki, Roman Karst, Wojciech Natanson, Stanisław Ludkiewicz, Tadeusz Maliszewski.

§ 10

Prace zaopatrzone w godło, z nazwiskiem i adresem autora w zalakowanej kopercie, nadsyłać pod adresem: Wydział Propagandy Głównego Urzędu Kultury Fizycznej, Warszawa, ul. Marszałkowska Nr 58. Na kopercie nadania powinien być napis: Konkurs na powieść sportową.



Radziecki plakat sportowy

Niedawno w lokalu Związku Malarzy w Moskwie zorganizowano wystawę plakatu radzieckiego. Plakat artystyczny stanowi ważną pozycję w plastyce radzieckiej. Wielu utalentowanych artystów-malarzy poświęca się całkowicie sztuce propagandy obrazowej. Powyżej reprodukcja jednego z plakatów sportowych radzieckiego artysty-malarza, W. Chrapowickiego

STANISŁAW ZAKRZEWSKI: *Rzuty*. Biblioteka Sportowa Głównego Urzędu Kultury Fizycznej. Wydawnictwo „Prasa Wojskowa". Warszawa 1949 r. Str. 138.

Autor tej pierwszej w polskiej literaturze sportowej książki, poświęconej wyłącznie rzutom, jeden z najwybitniejszych naszych teoretyków sportu, trenerów, mgr Stanisław Zakrzewski — docenia w pełni znaczenia techniki dla zawodnika miotacza, toteż daje w swej pracy wszechstronny i wyczerpujący przegląd wszystkich najnowszych zdobyczy na tym polu.

Książka omawia kolejno pchnięcie kulą, rzuty dyskiem, oszczepem, młotem i wreszcie rzut granatem.

Każdy z powyższych rozdziałów przynosi wiele nieznanych dotychczas u nas szczegółów, dając nowoczesne i naukowe spojrzenie na poszczególne dyscypliny. Trenerzy, instruktorzy, zawodnicy i organizatorzy zawodów lekkoatletycznych znajdą dla siebie w nowym wydawnictwie wiele cennych rad i wskazówek.

Wielka wartość omawianej książki polega również na takich istotnych szczegółach, jak zestawienie różnych metod treningu (np. kuli wg rekordzisty ZSRR, Heino Lippa, wg doskonałego trenera szwedzkiego, Gosse Holmera, w dysku wg Dumbadze, Wajsówny, Consoliniego) zgodnie z zasadą „uczmy się od mistrzów"; jak szczególne zwrócenie uwagi na najczęściej spotykane błędy i omówienia sposobów ich usunięcia, jak wskazówki dla organizatorów, gimnastyka specjalna, zaprawa zimowa itd.

Książkę uzupełniają: rozdział „Droga do sukcesów", wykazująca, na czym polega tajemnica wspaniałych wyników miotaczy radzieckich, rysy historyczne poszczególnych dyscyplin, męskie i kobiece rekordy świata i Polski, wyciąg z fińskiej i radzieckiej tabeli wielobojowej oraz bibliografia.

Zaletą książki jest również staranne dobranie rysunków i fotografii, które doskonale uzupełniają tekst. Doświadczenie, nabyte w pracy nad swą książką o skokach, autor wykorzystał tu znakomicie, dobór szkiców i zdjęć stał się jeszcze bardziej celowy i pouczający. Tak samo układ materiału jest w nowej książce bardziej przejrzysty, zachowując ten schemat poszczególnych rozdziałów, co w poprzedniej książce.

W sumie — „Rzuty" są cenną pozycją w naszej wciąż jeszcze ubogiej literaturze fachowej.

Szkoda tylko, że do dobrej książki A. Sołtan zaprojektował okładkę bardzo słabą graficznie i zawierającą istotny błąd merytoryczny: wielki fotos Heljasza przytłacza i spycha wyraźnie na drugi plan rażąco małą sylwetkę Niny Dumbadze.

W. Lipniacki

Punktowe tabele lekkoatletyczne zatwierdzone przez Międzynarodową Federację Lekkoatletyczną (IAAF) w 1934 r.— Opracował Wojciech Lipniacki. Popularna Biblioteczka Sportowa GUKF. Tomik 17. Wydawnictwo „Prasa Wojskowa". Warszawa 1949. Str. 119.

W dzisiejszych czasach wieloboje lekkoatletyczne przestały być jakąś niemal mityczny konkurencją, którą przed 1939 r. można było zobaczyć co najwyżej raz do roku, jesienią, kiedy to nieliczni „bohaterowie" rozgrywali pomiędzy sobą, niby w gronie rodziny, walkę o tytuły mistrzowskie. Dziś są one chlebem powszednim; spopularyzowano je nie tylko wśród starszego pokolenia, nie

tylko wśród młodzieży akademickiej, ale nawet w szkołach średnich. I tylko niemożność dostarczenia oficjalnej tabeli zmuszała organizatorów do opracowywania ad hoc prymitywnych tabel zastępczych (jak np. w mistrzostwach szkolnych).

Po ukazaniu się w sprzedaży „Punktowych tabel lekkoatletycznych“ (tzw. „tabela fińska“) nic nie stoi na przeszkodzie temu, aby każdy ze startujących mógł porównać swe wyniki zarówno z setkami współkonkurentów walczących o punkty na terenie całej Polski w ramach tej samej imprezy, jak i z osiągnięciami najlepszych wieloboistów naszego kraju, czy nawet świata.

Pożyteczna książeczka nie ogranicza się bowiem do samej tylko tabeli. We wstępie zwięźle lecz jasno podano genezę „tabeli fińskiej“, jako miernika wyników w różnych konkurencjach lekkiej atletyki, podstawy klasyfikacji punktowej (rekordy świata oceniane jako 1 000 pkt., z uwzględnieniem od 1934 r. współczynnika trudności) oraz objaśniony wyczerpującym przykładem sposób posługiwania się tabelami.

Z nowego wydawnictwa zapoznać się można również z podstawowymi wiadomościami o pięcio i dziesięcioboju lekkoatletycznym oraz o najwybitniejszych dziesięciobojach świata (pouczające jest zwłaszcza zestawienie wyniku radzieckiego wieloboisty, Lippa, który w sumie uzyskał więcej punktów niż dziesięciu mistrzów Polski 1948 r.) oraz historii polskiego rekordu w dziesięcioboju.

Szkoda jedynie, że z tabelki zamieszczonej na str. 16 (zestawienie obecnych rekordów świata wg wartości punktowej), nie wyciągnięto narzucających się wprost wniosków — iż wobec nierównomiernego postępu poszczególnych dyscyplin, aktualna tabela, opracowana w 1934 roku, nie jest dziś tak obiektywna jak przed 15 laty, na skutek czego jedne wyniki są dziś punktowane zbyt wysoko, inne zbyt nisko. Czyżby aż tak wielka była różnica pomiędzy rekordem Warmerdama (skok o tyczce: 477 cm), 1 291 punktów, a nowym rekordem Zatopka (10 km: 29:21,2), 1 154 punkty? Albo czyżby wynik 10,2 na 100 m wart był tylko 1 101 punktów?

Tym niemniej wartość tabeli punktowej jest ogromna, i posługiwanie się nią, aż do chwili opracowania jakiejś doskonalszej tabeli, jest konieczne.

Książeczka podaje wyniki odpowiadające skali punktowej od 1 150 do 1 w dwudziestu dziewięciu konkurencjach, grupując je wg następującego podziału: tabelka pierwsza — biegi krótkie i przez płotki, tabelka druga — biegi średnie i długie, tabelka trzecia — rzuty i skoki.

Przejrzysty układ odda niewątpliwie wiele pożytku organizatorom, sędziom i zawodnikom.

W.